Niveau collaborateur – Devenir acteur de prévention en matière de risques liés au travail de bureau – TMS – Sédentarité – RPS – fatigue visuelle

Durée : 2 jours ou 3 jours
organisation suivant les besoins

Modalité : Présentiel et/ou visio-conférence

Langues : Français Anglais Allemand

Nombre maximum de participants : Jusqu'à 10 pers.

Introduction

La santé au travail, santé mentale au travail, on en parle beaucoup, mais concrètement de quoi parle-t-on ?

Quels sont les leviers d'actions organisationnels, collectifs et individuels pour prévenir, protéger et accompagner ?

Véritable socle de compétences commun à tous les niveaux hiérarchiques, le dispositif « Qualité de vie et santé au travail – tous acteurs ! » de l'ILQVT permet à chacun de comprendre de quoi il s'agit, le rôle de chacun et surtout de prendre une part active pour préserver leur santé physique et mentale en contexte professionnel, améliorer la qualité de vie et les conditions de travail dans l'entreprise.

Cette formation-action est dédiée aux collaborateurs. Elle propose à chacun dans l'entreprise de devenir « acteur de prévention – métier de bureau » – niveau collaborateur

A l'issue de cette formation chacun aux acquis les bases prosociales et les outils prendre une part active et responsable dans la prévention en santé physique et mentale au travail et l'amélioration continue des conditions de travail pour le bénéfice commun du personnel et de l'entreprise :

- se préserver, identifier les signaux faibles, auto-réguler ses charges mentale, relationnelle, physique et émotionnelle
- agir à la source : identifier les situations de travail à risque et agir à son niveau et avec son équipe/management/autres services

Allier performance opérationnelle et préserver la santé physique et mentale de chacun : c'est possible – « Santé mentale au travail – tous acteurs ! »

Objectifs

- Permettre au personnel travaillant dans les bureaux de prendre une part active et responsable dans le processus de prévention pour favoriser la santé physique et mentale au travail
  - la prévention des risques psychosociaux (RPS)
  - les troubles musculo-squelettiques (TMS)
  - les risques liés à la sédentarité
  - la fatigue visuelle
- Contribuer à améliorer la qualité de vie et les conditions de travail : les siennes, celles de son équipe et des membres du collectif dans l'entreprise
- Acquérir des outils concrets transposables dans le quotidien pour prévenir et réguler maîtriser les situations de tension les plus courantes au travail : tension mentale, physique, émotionnelle, relationnelle.
- Être partie prenante active pour soutenir un climat social bénéfique pour chacun
- Savoir organiser son poste de travail pour sa santé et son bien-être professionnel

Contenu - Programme

Contenu

- Les risques professionnels au bureau de quoi parle-t-on ? Zoom sur les TMS, RPS, la fatigue visuelle et les risques liés à la sédentarité
- Connaître les obligations légales, les enjeux humains et économiques de la santé au travail dans un métier de bureau, les niveaux de prévention et moyens d'actions, comprendre le rôle de chacun, son propre rôle.
- Identifier la démarche possible et les leviers d'actions à son niveau pour chaque risque - Identifier celles qui sont du ressort de l'entreprise et celles qui sont du ressort de la personne.
- Repérer et agir sur les risques à la source (jeu pédagogique collectif + identification et analyse de situations individuelles, plan d'actions),

organiser efficacement son poste et sa journée de travail au bureau comme en télétravail
- Identifier et élargir ses propres ressources pour protéger sa santé physique. Anticiper. Identifier les signaux faibles et se protéger. Développer et utiliser ses ressources, et des outils concrets, savoir mobilier les possibilités/aide existantes pour améliorer ses conditions de travail.
- Utiliser son matériel et les outils appropriés pour réduire les charges physiques liées au travail

Public

Chaque collaborateur de l'entreprise amené à prendre une part responsable dans la prévention active en santé physique, en santé mentale et l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail au sein de son entreprise

Méthodologie

- Formation-action : apprentissage pratique avec mise en action sur des situations réelles de travail à améliorer
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, vidéos, travaux pratiques, exercices de simulation, et échanges basés sur les situations vécues par les participants.
- Expérimentation de différentes techniques appliquer à la prévention en santé mentale au travail.
- Définition de pistes d'amélioration de sa propre qualité de vie au travail et accompagnement de celles de son équipe.
- Identification de situations de travail à risque ou à améliorer, analyse et mise en place d'un plan d'actions
- Auto-diagnostic et plan d'actions personnel

Outils / supports

- Outil participatif et individuel d'amélioration des situations de travail à risque et d'amélioration de la Qualité de vie au travail
- Boite à outils pour la santé mental au travail (auto-régulation et co-régulation en contexte professionnel)
- Boite à outils pour la santé physique au travail

Intervenants

Consultant-formateur en prévention en santé mentale – RPS – QVCT certifié

Durée

2 jours pour un sensibilisation à l'ensemble des risques liés au travail de bureau – organisation suivant les besoins en 2j, 1+1j ou 4 demi-journées

1 jour supplémentaire possible pour approfondir les RPS

Validation

Certification ILQVT remise à chaque collaborateur : »Acteur de prévention en santé au travail » – Métiers de bureau – Niveau Collaborateur (pour 100% de participation au dispositif)

Passeport d'acteur pour la santé mentale au travail individuelle : validation des thématiques effectivement validées

Reconnaissance et communication

Certificat ILQVT de participation du/des groupes formés permettant de justifier des actions menées pour les labels ESR, Responsabilité Europe de l'INDR et les autres labels le cas échéant.

Label ILQVT remis à l'entreprise « Entreprise responsable en matière de santé physique et mentale au travail – métiers de bureau » (pour 90% de l'entreprise effectivement formée, Direction, management, employés/ouvriers et mise en œuvre de l'amélioration continue)

Lieu

Intra-entreprise : nous consulter

Et après ?

Formation complémentaire recommandée

Spécifiquement pour la partie santé mentale au travail

- La sensibilisation de la direction est recommandée. L'engagement de la direction auprès des équipes est nécessaire dans le cadre d'une démarche de prévention en santé mentale au travail RPS/QVCT, elle permet de poser un cadre social où la parole peut circuler.
- La formation des managers rattachés aux équipes formées est nécessaire L'un des facteurs de réussite de la prévention en santé mentale au travail est l'engagement et la responsabilité collective et individuelle de tous les acteurs dans l'entreprise.

- La mise en place de référent(s) en prévention Santé mentale au travail QVCT RPS chargé(s) d'animer au quotidien la démarche de prévention en santé mentale au travail est recommandée pour assurer la pérennité et l'amélioration continue du dispositif. Une formation inter-entreprise ou intra-entreprise est disponible.
- La formation aux premiers secours en santé mentale permet de porter assistance aux personnes en détresse. Elle peut être utile à chacun dans le cadre de ses activités professionnelles et personnelles. Une formation inter-entreprise ou intra-entreprise est disponible.

Nous consulter pour construire un dispositif complet de prévention en santé mentale au travail - QVCT - RPS