Atelier – IA et Santé mentale au travail

Durée : 1h30

Modalité : Présentiel ou distantiel

Langues : Français Anglais Allemand

Nombre maximum de participants : Min 5. Max. 15 Pers.

Introduction

L'intelligence artificielle s'impose progressivement dans de nombreux métiers et transforme les façons de travailler.
Au-delà des enjeux technologiques et de performance, son déploiement modifie certains déterminants des conditions de travail : charge cognitive, rythme de travail, autonomie, coopération, compétences, relations professionnelles, hyperconnexion ou encore sédentarité.
Cet atelier propose un premier niveau de sensibilisation permettant de comprendre les opportunités et les points de vigilance associés à l'IA sous l'angle de la santé mentale au travail, de la prévention des risques psychosociaux (RPS) et de la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).

Objectifs

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :
* Identifier les principaux impacts de l'intelligence artificielle sur le travail et les conditions de travail
* Comprendre les opportunités et les risques potentiels pour la santé mentale et physique
* Découvrir les principales recommandations des organismes de référence (OMS, OIT, EU-OSHA, INRS, ANACT)
* Identifier les leviers d'action aux niveaux organisationnel, collectif et individuel
* Expérimenter des outils simples de prévention de l'hyperconnexion et de la surcharge cognitive

Public

Collaborateurs, managers, RH, préventeurs, représentants du personnel

Méthodologie

* Questionnements interactifs
* Réflexion individuelle et échanges en sous-groupes
* Apports théoriques illustrés d'exemples concrets
* Exercices pratiques immédiatement transférables dans le quotidien professionnel

Outils / supports

* Exercices transposables dans la vie quotidienne professionnelle en matière de prévention en santé mentale et physique au travail

Intervenants

Formateurs QVCT-RPS de l'institut certification de formateur pour adulte spécialisés en prévention des risques psychosociaux, et risques liés à l'activité physique, QVCT

Lieu

Sur site

Et après ?

L'intelligence artificielle est une opportunité majeure de transformation des organisations. Son intégration réussie repose autant sur les choix technologiques que sur la capacité à préserver durablement la santé mentale, la santé physique et la qualité des conditions de travail.