

ÉQUILIBRE PERSONNEL ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Atelier inter-entreprises ou sensibilisation réalisée dans vos locaux

Prévention des Risques PsychoSociaux (RPS)

Le bien-être au travail est un enjeu majeur pour les entreprises comme pour les salariés : il favorise la qualité de vie au travail et la performance. La bonne nouvelle ? Chacun peut agir !

Grâce à des outils simples et à une meilleure connaissance de votre fonctionnement, vous renforcerez votre équilibre et deviendrez acteur de votre bien-être.

Public concerné

Tous les salariés souhaitant mieux comprendre les mécanismes du stress, développer leurs ressources personnelles et préserver leur équilibre dans leur environnement professionnel.

Sensibilisation destinée aux salariés des entreprises adhérentes à l'AIMSMT13, ayant idéalement mis en place une démarche dynamique d'évaluation et de prévention des risques psychosociaux (RPS). Cette sensibilisation s'intègre alors au plan d'action de prévention des RPS de l'entreprise.

Objectifs

- Identifier les manifestations du stress et les facteurs influençant le bien-être au travail.
- Repérer les signaux d'alerte et mieux comprendre son propre fonctionnement.
- Développer des stratégies simples pour mieux gérer les émotions, le stress et les tensions par la concentration et la respiration.
- Renforcer ses capacités d'adaptation afin de préserver son équilibre personnel.
- Stimuler la confiance en soi et devenir acteur de son bien-être au travail.

Contenu

- Les émotions et leur impact dans les situations professionnelles.
- Les mécanismes du stress, les signaux d'alerte et les facteurs de bien-être.
- Les techniques de gestion du stress et des tensions.
- Les outils pour développer son équilibre et son bien-être au quotidien.

Méthodes pédagogiques

Exposés interactifs, mises en situation sous forme d'exercices psychocorporels et ludiques, échanges d'expériences.

Modalités de réalisation

Atelier/Sensibilisation animée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de l'AIMSMT13, votre Service de Prévention et de Santé au Travail.

 **Lieu** | Dans nos centres médicaux ou dans vos locaux.

 **Participants** | Groupe de 6 à 10 personnes.

 **Durée** | 1 journée.

Cette prestation s'inscrit dans le cadre de l'offre complémentaire et fera l'objet d'une facturation distincte : un devis vous sera adressé séparément.

Contactez votre médecin du travail
pour prévenir les Risques PsychoSociaux.

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMSMT13

prévenir
les risques
professionnels