



Prévention du stress et souffrance au travail.

Assistance et Formation à la prévention des risques psychosociaux

Version 1.11 - 22/05/2011

Missions

□ Assistance

- à l'identification des risques et des moyens adaptés pour les prévenir et les traiter,
- à la réalisation de plan cadre (plan de prévention),
- à la déclinaison de plan par filière, métiers ou contextes,
- à l'identification des situations, aux termes utilisés (assistance aux CHS)
- à l'application du cadre législatif : acteurs , rôles, indicateurs, recensement des acteurs et préventeurs internes ou externes,
- à la rédaction et la mise en œuvre de plans d'actions personnalisées.

□ Formation

- Les mécanismes du stress : genèse, gestion.
- Stress et management : former les managers dans l'analyse et la définition des actions et de leurs suivis.
- Conception, élaboration, et suivi des indicateurs propres à identifier la souffrance au travail, les typologies, les signes précurseurs, les signes révélateurs.

□ Atelier

- Activités rythmiques et gestion du stress en entreprise : mises en situation de stress et analyses d'expériences.

□ Action personnalisée

- Accompagnement individuel en consultation.
- Bilan émotionnel.

A Noter

Les hiérarchies intermédiaires sont professionnellement très compétentes mais éprouvent des difficultés à gérer des relations humaines difficiles, compte tenu de la pression du rendement et de la performance. Et elles en parlent peu !

D'où l'importance de mettre en place une politique de prévention et de formation à la gestion de situations à risques.

Pour qui ?

- **Manager**
- **Dirigeant d'entreprise**
- **Responsable d'équipe**
- **Chef de service**
- **Responsable de ressources humaines**
- **Cadres et supérieurs hiérarchiques**
- **Professionnels de soutien**
- **Équipes ou comités**

La formation et l'assistance est applicable autant dans les grandes entreprises que dans les moyennes et petites entreprises.



La formation du staff managérial et des cadres intermédiaires est essentielle. Une demande forte est formulée autour de la nécessité de partager une même connaissance et un langage commun relatifs aux risques psychosociaux.

Contexte

- La mission est réalisée en entreprise.
- Pour une durée déterminée.
- Une planification par journée ou 1/2 journée est établie.
- Les ateliers, avec alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, se déroulent également dans l'entreprise.
- Une méthode pédagogique basée sur l'expérimentation et la compréhension des mécanismes du stress.
- Des mises en situation décalées pour vivre le stress, pour évaluer ses causes et conséquences, pour élaborer des plans d'action.



A noter

Seul un dispositif « décalé » permet d'expérimenter de façon contrôlée les mécanismes du stress et des risques psychosociaux associés. Des ateliers spécifiques permettent d'en faire l'expérience et l'analyse.

Principes des interventions et formations

- **Une gestion des ressources humaines moderne et innovante.**
 - Des ateliers pour appréhender l'articulation entre vie professionnelle et vie personnelle.
 - Les apports d'un psychologue qui articule problématiques professionnelles collectives et capacités personnelles à faire face aux réalités du travail.

- **Une approche collective.**
 - Pour tendre vers une limitation volontaire de l'approche curative des situations individuelles.
 - Des actions avec suivi (par exemple la révision régulière des plans de prévention)

- **Une approche psychosociale.**
 - Pour appréhender la construction de la santé individuelle en lien avec des relations qui se nouent au travail.



Il existe un panachage de causes professionnelles et personnelles qui rend le sujet des risques psychosociaux complexe à traiter.

ANNEXES

- ✓ Atelier : description
- ✓ Atelier : avantages

Pour en savoir plus

Consultez

- Ma présentation « stress et activités professionnelles — Approches collectives et individuelles »
- Consulter mon site internet www.ocrh.fr
- Me contacter par [mail](mailto:) ou téléphone 06.20.69.69.02

Atelier - Description

Par ses composantes dynamiques, groupales et émotionnelles il est intéressant d'aborder la question du stress (et ses conséquences) par des activités simplifiées de pratique musicale et rythmiques. Car elles nous renvoient aux mêmes difficultés qu'une situation d'activité professionnelle (effet décalé) .

Sans risque , les émotions sont présentes et sont analysées dans le déroulement de l'atelier.

Ces ateliers ne nécessitent aucun pré-requis et aucune connaissance musicale.

□ Objectifs

Basés sur l'exécution de techniques apprises pendant les ateliers, les objectifs sont concentrés sur l'expérimentation, la cohérence et la conduite d'un projet commun et des retours d'expériences relatifs au stress.

□ Expérimentation, analyse et apprentissage du stress :

- Dynamique personnelle / Dynamique de groupe
- Habileté mentale (contrôle de ses émotions.)

Ex : transmission du stress par contraintes (ex: le manager stressé par des exigences économiques et hiérarchiques qui contamine l'ensemble de son équipe)

Valorisation d'un travail : identification d'une valeur, d'un travail réalisé.

- Influence des émotions sur la performance.

□ Expérimentation , connaissance et gestion des interrelations.

- Développement d'une ambiance collective et durable.
- Développement de la motivation et l'investissement au profit du groupe.
- Cohésion sociale et cohésion opératoire : désir d'être ensemble et convergence vers une même réalisation.
- Détection des facteurs d'influence : la valorisation, l'autonomie...partage par des expériences simples de jeux.

ex :utilisation de la dynamique de groupe et détection des moments de jeux collectifs.

□ Partager ses émotions

- Exprimer, entendre, comprendre et optimiser en fonction de 3 critères: être attentif, faire varier sa réponse émotionnelle, modifier sa perception de la situation
- Développement de la confiance en soi, apprentissage de la gestion émotionnelle, équilibre bien-être individuel.

Atelier - Avantages

- La création au travers d'une activité artistique permet :
 - De déconnecter un moment du monde professionnel et de laisser aller ses émotions, (libre voie)
 - De se confronter à des situations maintes fois rencontrées mais auxquelles on ne prête plus attention,
 - De provoquer des situations identifiables, repérables,
 - La sensibilisation par le biais du jeu rythmique permet de faire réfléchir sur les comportements de chacun, en favorisant les échanges et lançant des discussions ouvertes qui s'appuient sur des similarités.
 - De permettre une verbalisation dans l'après coup avec un effet de distanciation profitable à la prise de conscience.

A Noter

Les émotions : signes évidents que des dimensions personnelles au travail existent et s'expriment .

Apprendre à les développer, les entendre, les apprécier, les respecter, les valoriser.

A noter

Musique ⇔ Produit et services de l'Entreprise
Orchestre ⇔ Tous les collaborateurs
Chef ⇔ Manager
Musicien ⇔ Collaborateur
Formation ⇔ Métiers de l'entreprise
Instruments ⇔ Outils
Partitions ⇔ Procédures
Désir de bien jouer ⇔ Désir de bien travailler
Pupitre (ensemble) ⇔ Équipe
Soliste ⇔ Expert