

8 Formation (2 à 3 journées espacées)

Comprendre les RPS et le stress : Définition, mécanismes, facteurs de risque, conséquences individuelles et collectives, acteurs et outils de prévention.

Mieux se connaître : ses fragilités et ses ressources, découvrir son mode et ses capacités d'adaptation, repérer ses modes d'expression du stress.

S'initier à la relaxation : Découverte et maîtrise de la respiration. Repérage et relâchement des tensions musculaires. Développement des perceptions sensorielles et de l'ancrage corporel. Pratique des visualisations mentales.

Comprendre les mécanismes des relations humaines et acquérir quelques outils permettant de les améliorer.



Participer à l'identification et la réduction du risque : Repérer et analyser les situations à risques et produire collectivement une Fiche d'Amélioration des Situations à Risque qui sera transmise aux acteurs prévention de l'établissement.



Kiné Ouest Prévention est une association du réseau **Kiné France Prévention**

Nos programmes de prévention concernent différents thèmes de santé publique, santé scolaire et santé au travail: Lombalgies - Troubles Musculo Squelettiques - Risques Psycho Sociaux et Stress - Manutentions - Travail sur écran - Chutes...

Nos intervenants sont des kinésithérapeutes formés à la prévention et à l'éducation pour la santé, intervenant dans leurs domaines de compétences.

Quelques chiffres :

80 formateurs consultants

400 établissements clients

15000 salariés formés

Nombreuses publications et communications

Vos interlocuteurs

Christian MEIGNAN, responsable formation
Sandrine MORVAN et Béatrice LEPAGE,
assistantes formation

Pour en savoir plus, consulter notre site

www.kineouestprevention.com



Formation "Prévention des risques psycho sociaux et gestion du stress"

Approche CASA



Page 1 - Contexte

Page 2 - Objectifs, participants, intervenants et présentation

Page 3 - Préparation et bilans

Page 4 - Programme de la formation

Page 5 - Présentation de KOP

02 96 58 09 02

casa@kineouestprevention.com

www.kineouestprevention.com

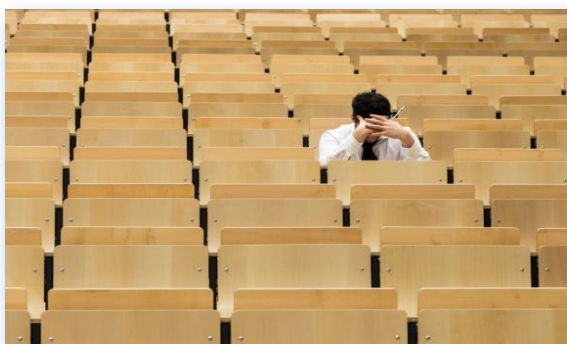
1 Contexte

Les Risques Psycho Sociaux sont directement ou indirectement à l'origine d'un tiers des arrêts de travail.

Ils sont également la cause reconnue de nombreux problèmes de santé et de certains cas de suicides.

Les facteurs de risques psycho sociaux sont environnementaux (organisation du travail, management, communication..) et personnels (mode comportemental, hygiène de vie, capacité d'organisation et d'adaptation..).

En complément des démarches ergonomiques de prévention des RPS l'association Kiné Ouest Prévention propose aux acteurs prévention des entreprises et aux médecins de santé au travail, une approche originale de prévention des RPS et du stress intitulée CASA (Corps Apaisé, Stress Atténué). Cette approche vise à impliquer les salariés dans la prévention, en leur donnant des outils d'analyse et d'action, collectifs et individuels.



2

2 Objectifs

Permettre aux participants de repérer et d'analyser les risques psycho sociaux et de participer à leur prévention.

Permettre aux participants de renforcer leurs compétences psycho sociales et d'acquérir des outils de régulation individuels du stress, à médiation corporelle.

3 Participants

6 à 14 salariés par groupe, ayant assisté à une réunion d'information et volontaires pour participer à la formation.

4 Intervenants

Des kinésithérapeutes, formateurs consultants en entreprise, expérimentés, ayant validé une formation RPS/CASA au sein du réseau Kiné France Prévention.



5 Présentation des formations

Devant le CHSCT : pour vérifier l'accord et l'engagement des partenaires sociaux.

Aux salariés et aux cadres : pour leur permettre de s'inscrire aux formations en étant informés et volontaires.

3

6 Visite préparatoire

Entretiens avec le médecin de santé au travail, les responsables RH et HSE, les responsables des unités concernées : Évaluation et conséquences des RPS, actions en cours, intégration des formations CASA au plan de prévention .

Étude de documentation : DUERP, étude épidémiologique, plan de prévention des RPS...



7 Bilans individuels (recommandés)

Évaluation des compétences psychosociales et de l'expression somatique du stress à partir d'un entretien semi-directif et de tests de dépistage physiques.

Évaluation des facteurs de risque psychosociaux (questionnaire de Karasek).

Remise d'une fiche bilan individuel comportant des recommandations.

4