



Prévention et repérage de l'usure professionnelle Gestion de l'activité et du temps

Code SST023

Durée 2 jours

Coût 680,00 € nets

A PARIS

-

-

Objectifs

- › Contribuer aux évolutions des situations de travail dans leurs aspects socio- organisationnels
- › Définir et prendre en compte les caractéristiques significatives de l'activité
- › Élaborer une démarche de prévention et de gestion des difficultés rencontrées au travail - Identifier les situations problématiques
- › Éviter l'installation de la fatigue source de stress et principal facteur déclenchant de l'usure professionnelle
- › Repérer le burn-out

Public*

- › Tout personnel

Programme

- › La charge de travail
- › L'organisation du travail
- › Psychophysiologie du travail
- › Les limites du corps
- › La fatigue
- › La récupération
- › Le stress
- › L'usure professionnelle
- › Échanges autour de la pratique quotidienne au travail
- › Élaboration d'une démarche préventive contre l'usure professionnelle
- › Approche des techniques de relaxation
- › Évaluation de la mise en place de nouvelles stratégies de gestion du travail

Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute