

Modules de la Cellule psychosociale

Pensez à sensibiliser vos salariés

Stress, burn-out, mal-être, souffrance... des mots, mais aussi des réalités dans nos vies et dans le monde du travail. Faut-il céder à la fatalité ? Pour l'entreprise, comment allier performance et santé, motivation et productivité, travail et bien être ? Les bouleversements du monde du travail ont fait émerger des risques psychosociaux (RPS).

Les risques psychosociaux sont définis selon l'Insee, comme les **risques pour la santé** mentale, physique et sociale, **engendrés par les conditions d'emploi** et **les facteurs organisationnels et relationnels** susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental.

Quelques chiffres : 37 % des salariés déclarent éprouver souvent du stress au travail (source CSA/liaisons sociales), 20 % des arrêts de travail de 2 à 4 mois sont liés au stress (CNAM).

Ces risques professionnels ont des conséquences importantes tant **pour les personnes** : altérations de la santé et du comportement (stress chronique, anxiété, dépression, troubles de la mémoire, mais aussi maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques et baisse de l'immunité), **que pour l'entreprise** : absentéisme, turn-over, accidents du travail, maladies professionnelles, baisse de productivité et de qualité, rapports sociaux dégradés, altération de l'image de l'entreprise...

Ensemble, travaillons à préserver la santé de vos salariés et de votre entreprise. En complément de l'évaluation du risque dans le document unique et de la démarche d'analyse collective des RPS proposées par STSA, des modules thématiques existent.

Le stress
... des solutions
existent

Le Secourisme
relationnel

Créer un maillage relationnel
dans l'entreprise afin de
repérer et orienter
précocement les
salariés en souffrance.

Faire face
au stress avec la
Cohérence
cardiaque

Pour évoluer du stress
vers le bien être
et la performance
en entreprise

Le Manager
face aux risques
psychosociaux

PRESTATION de STSA : Les Outils de notre Cellule Psychosociale

Les ressources mises à disposition par votre service de santé au travail :

- **Le Secourisme relationnel** : 4 heures en groupe de 6 à 10 personnes, pour former à l'aide à la relation, au repérage des signaux de souffrance, de crise
- Gestion du **Stress** : 6 x 2 heures, en groupe de 6 à 10 personnes pour acquérir des outils issus des recherches en thérapie comportementale et cognitive.
- Faire face au stress avec la **Cohérence cardiaque** : 4 heures en petit groupe de 6 personnes pour apprendre à quitter la zone de stress et évoluer vers le calme et la vigilance. Utilisée par les sportifs de haut niveau, dans l'armée, pourquoi pas en entreprise ?
- **Le Manager face aux risques psychosociaux** : 4 heures en groupe de 8 à 10 personnes, pour comprendre le risque et initier une démarche de prévention.

