



INSTITUT DE RECHERCHE
EN PRÉVENTION SANTÉ

Ajout catalogue 2011



SOMMAIRE

Page 3 – AUDIT – DIAGNOSTIC DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN ENTREPRISE

Page 4 – CONFERENCE « PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX »

Page 5 – CONFERENCE « TMS »

Page 6 – FORMATION « TMS »

Page 7 – CONFERENCE DEBAT SUR LES ADDICTIONS

Page 8 – SEMINAIRE SOMMEIL : APPRENDRE A GERER SON SOMMEIL

Page 9 – PRENDRE SOIN DE SA SANTE

Page 10 – LES SECRETS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE : MANGER DE TOUT

AUDIT – DIAGNOSTIC DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN ENTREPRISE

Programme :

1) Protocole :

Constitution d'un comité de pilotage, rassemblant les représentants de la Direction, l'équipe médico-sociale, les membres du CHS.

Phase de recueil d'informations générales, (précisions générales sur les dimensions fonctionnelle et hiérarchique, objectifs et organisation des services, etc.

Phase de communication auprès des personnels concernés, afin que l'intervention soit acceptée et obtienne la collaboration du plus grand nombre.

Phase d'enquête, avec diffusion d'un questionnaire avec précision du cadre (confidentialité, modalités de diffusion, de restitution, etc.)

Phase d'entretien avec des personnels volontaires (échantillonnage limité mais représentatif de différents rapports subjectifs au métier, entretiens individuels, éventuellement en groupe).

Phase d'observation en situation des personnels impliqués.

Phase de restitution au comité de pilotage et présentation aux personnels des résultats de l'étude.

2) Suites données :

Rédaction et présentation d'une synthèse destinée à la réflexion et l'élaboration de pistes d'évolution

3) Cadre éthique :

Réalisation du protocole, conformément à la déontologie des intervenants, garantissant la confidentialité des échanges et l'anonymat des participants

Objectifs :

Diagnostic et analyse des problématiques susceptibles de générer des risques psychosociaux, afin de proposer un dispositif d'accompagnement à visée résolutive

Participants :

L'ensemble du personnel

Animation :

Par des psychologues possédant une large expérience en entreprises privées et publiques

CONFERENCE « PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX »

Objectifs :

- Présenter une définition des risques psychosociaux, du repérage à l'impact sur les personnes, les collectifs professionnels, le travail et aborder les pistes de prévention individuelles, collectives et organisationnelles.

Programme :

- Définition des principaux risques psychosociaux
- Lutte contre les risques : enjeu majeur pour les entreprises
- Principaux indicateurs de stress dans l'entreprise
- Utilité et définition de la réaction de stress
- Etat de stress chronique
- Définitions des situations de travail : approche psychodynamique du travail, approche ergonomique
- Facteurs de stress, contraintes organisationnelles
- Actions contre les risques psychosociaux

Animation :

Par des psychologues cliniciens possédant une large expérience en entreprises privées et publiques

Méthodes pédagogiques :

- Exposé théorique
- Illustrations cliniques
- Supports écrits

Participants :

Tout public

Durée :

2h30

Suggestions :

Pour aller plus loin,
Séminaire « Stress et Travail »
Formation « Stress en situation professionnelle »

CONFERENCE « TMS »

Objectifs :

- Réduire les risques de maladies professionnelles et les accidents de travail

Programme :

- Définir les TMS et les différentes manifestations.
- Identifier et prendre conscience de la multiplicité des facteurs de risques et des enjeux de santé
- Disposer des informations pour prévenir les TMS et acquérir les moyens d'en limiter les effets.

Animation :

Les chargés de prévention sont issus de la faculté STAPS (science et technique des activités physiques et sportives) ayant l'option APA (activité physique adaptée)

Méthodes pédagogiques :

- Exposé théorique
- Evaluation
- Supports écrits

Participants :

Tout public

Durée :

2h30

Suggestions :

Pour aller plus loin, Formation « TMS »

FORMATION « TMS »

CONFERENCE TMS

ATELIERS TMS

Objectifs :

- Réduire les risques de maladies professionnelles et les accidents de travail

Objectifs :

- Apprendre les bons gestes et postures afin d'éviter ou de diminuer les postures génératrices de douleurs.

Programme :

- Définir les TMS et les différentes manifestations.
- Identifier et comprendre l'impact des TMS au travail, prendre conscience de la multiplicité des facteurs de risques et des enjeux de santé
- Prévenir et gérer le cas échéant, les situations à risques et acquérir les moyens d'en limiter les effets et proposer des actions de prévention.-
- Disposer des mêmes informations pour instaurer une communication cohérente sur les risques TMS

Programme :

- Ateliers pratiques de mise en situation : apprendre les bons gestes et les bonnes postures, levage, positions assises, devant écran , manutention difficile, longue station dans une voiture, taches répétitives.
- Les ateliers s'appuient sur les situations concrètes des participants, afin de reproduire dans les conditions réelles les gestes acquis.

Animation :

Les chargés de prévention sont issus de la faculté STAPS (science et technique des activités physiques et sportives) ayant l'option APA (activité physique adaptée)

Méthodes pédagogiques :

- Exposé théorique
- Evaluation
- Supports écrits

Participants :

Tout public

Durée :

1 journée
Conférence : 2 h30
Ateliers : 3h

SEMINAIRE SOMMEIL : APPRENDRE A GERER SON SOMMEIL

Objectifs :

Délivrer une information générale sur les mécanismes du sommeil.

-Proposer une série de techniques et outils simples pour améliorer la qualité du sommeil.

-Proposer un apprentissage des techniques d'auto-relaxation rapide.

-Analyse et résolution des situations spécifiques en fonction des participants :

- *Impact sur les conditions de travail (motivation, concentration, efficacité...)

- *Impact sur la qualité de vie (vie sociale et vie familiale...)

- *Alimentation et sommeil

- *Activité physique et sommeil

Animation :

Par un Psychologue Clinicien, spécialisé dans l'accompagnement individuel, les techniques de relaxation psychocorporelle et la psychothérapie par hypnose (formé à l'Institut Français d'Hypnose, Paris).

Méthodes pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Débats

Profil des participants

Tout public

Durée :

4h

Programme :

Programme (4h)

-Information théorique (1h)

- *Contexte général

- *Les mécanismes du sommeil

- *Facteurs influençant la qualité du sommeil, conséquences sur la santé.

- *Les effets de contexte : rôle de l'alimentation et des habitudes de vie (consommation d'alcool et d'excitants type café, thé, cigarettes...).

- *Restructuration cognitive et travail sur les formulations : identifier, contrôler et modifier ses pensées et croyances stressantes autour du sommeil.

- *Les effets du stress personnel et professionnel : présentation d'une grille de décodage.

- Trucs et astuces (30 mn)

Présentation d'une série d'outils simples destinés à améliorer la qualité du sommeil

-Apprentissage de la relaxation (30 mn)

-Atelier : analyse de cas (2h)

Analyse et résolution des situations spécifiques en fonction des participants

-Bilan général du séminaire.

L'exercice physique

PRENDRE SOIN DE SA SANTE

Problématique :

Nous souhaitons rester le plus longtemps possible en bonne santé et, lorsque la maladie survient, être capable de réduire ses effets dans notre vie quotidienne. Pour atteindre ces objectifs, suivre les recommandations d'hygiène de vie et consulter régulièrement un médecin ne suffisent pas. Comprendre les avantages, les limites et les effets contrariants des conseils de santé et du suivi médical est indispensable si l'on veut être l'acteur principal de sa santé.

Programme :

- Distinguer les différentes conceptions de la santé
- Identifier les déterminants de la santé et des maladies
- Comprendre le mode de raisonnement médical
- Apprendre à gérer ses médicaments
- Savoir faire appel aux médecines complémentaires

Objectifs :

- Augmenter la capacité d'agir pour prendre soin de son corps
- Augmenter le pouvoir de faire des choix personnels en matière de santé

Intervenant :

Médecin

Méthodes pédagogiques :

- Exposé théorique illustré par des situations de prévention et de soins
- Dialogue avec les participants

Participants :

Tout public

Durée :

2h 30

« LES SECRETS DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE : MANGER DE TOUT »

Objectifs :

Conférence avec diaporama et discussion sur les besoins nutritionnels du corps humain en bonne santé.

Animation :

Par un médecin nutritionniste formé aux techniques d'animation

Méthodes pédagogiques :

- Exposés théoriques ;
- Débats

Profil des participants :

Tout public

Durée :

2h30

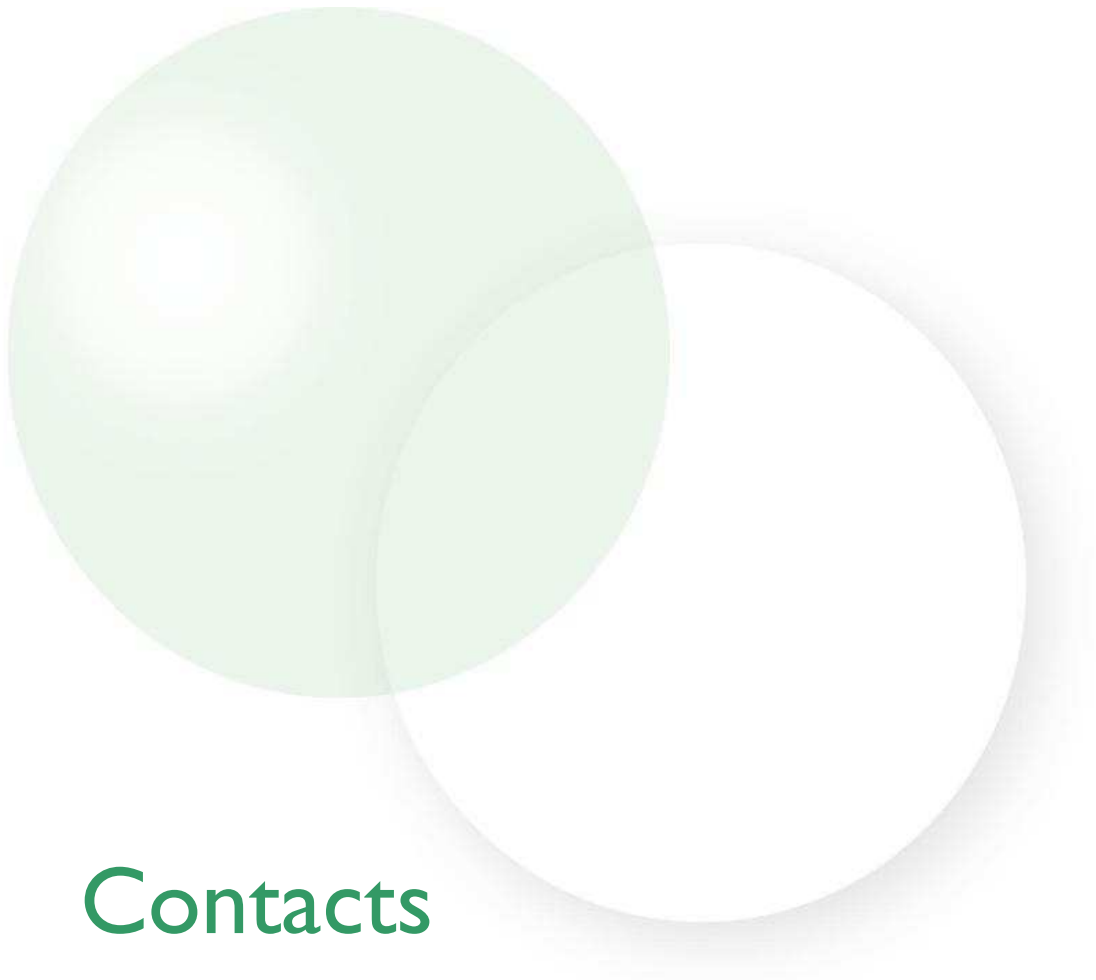
Programme :

Définir les différents groupes d'aliments indispensables au fonctionnement du corps humain.

- Les fruits et légumes verts (riches en fibres, vitamines, minéraux et anti-oxydants)
- Les protéines (animales et végétales) Les féculents (pain, céréales, pommes de terre et légumes secs)
- Les produits laitiers (lait, laitages et fromages)
- Les matières grasses (animales et végétales)
- Le sucre et les produits sucrés (aliments plaisirs)
- Le sel
- L'eau

Suggestions :

Une journée consacrée à l'alimentation du diabétique et une sur la diététique anti-cholestérol



Contacts

Institut de Recherche en Prévention Santé
76/78 avenue de Fontainebleau
94274 LE KREMLIN-BICETRE CEDEX
Tel : 01 58 46 89 50 – Fax : 01 58 46 88 86
Courriel : contact@institut-prevention.fr
www.institut-prevention.com