

## PREVENIR LES RISQUES PSYCHOLOGIQUES PROFESSIONNELS

Lieu : Moulins

Date : à fixer

Participation demandée aux artisans, conjoints, auxiliaires familiaux : **42 € (1) déjeuner offert**

### OBJECTIFS

- Identifier tous les facteurs de risques internes et externes
- Repérer les leviers et outils qui permettent d'agir
- Renforcer le bien-être au travail
- Réduire les risques psychosociaux professionnels

### DUREE

1 jour (7 heures)  
Horaires à titre indicatif :  
9 h - 12 h30 et 13 h 30 - 17 h 30

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 12 Personnes

### PRE REQUIS

Aucun

### FORMATRICE

Chambre de Métiers  
(Valérie Ducros, psychologue)

### PERSONNES CONCERNEES

Professionnels artisans ou salariés

### MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Interaction avec un support paper-board

### MODALITE DE SANCTION

Attestation de fin de stage

### PROGRAMME DU STAGE

#### \* Les attentes et difficultés professionnelles rencontrées

- .Isolement de l'activité
- .Déplacement à domicile, entrée dans la vie privée des clients
- .Horaires, rendements
- .Familiarité, confidences
- .Manque de considération, agressivité

#### \* Les risques psychologiques

- .Faire l'éponge, surmenage, stress, ne pas se sentir respecté
- .Empiètement sur la vie privée
- .Problème de santé : burn-out, maladie cardio-vasculaires, dépression, stress post traumatique, perte d'assurance et d'estime de soi

#### \* Apprendre à se protéger et se préserver

- .Les droits et devoirs de chacun
- .Les limites

#### \* La communication assertive

- .Intérêt, bases et limites de cette communication
- .Apprendre à mettre une distance respectable: personne plaintive, en souffrance racontant sa vie, trop curieuse, entreprenante
- .Apprendre à refuser et à faire face au chantage
- .Faire face aux critiques

#### \* Se faire du bien pour durer

- .Décharger les tensions, se défouler
- .Apprendre à mettre les priorités
- .Déléguer au travail, à la maison
- .Différents types d'activités pouvant se refaire en solitaire: relaxation Schultz ou Jacobson, Mindfulness

Echanges d'expériences entre participants.

(1) Le coût réel de cette formation s'élève à 316 € nets de taxe .

- ➔ pour les artisans, conjoints collaborateurs/associés par le Conseil de la Formation de la Chambre Régionale de Métiers et de l'Artisanat d'Auvergne Rhône-Alpes et de la participation de l'entreprise déduite du montant des frais de repas,
- ➔ pour les salariés, par l'Opérateur de Compétences (OPCO) auprès duquel vous cotisez et par la participation de l'entreprise déduite du montant des frais de repas