



RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :

Tous les salariés de l'entreprise.

RECOMMANDATIONS ENTREPRISE :

Avoir mis en place
l'ensemble des actions de
prévention collectives.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant
l'ensemble des situations de
mise en pratique et lors du suivi
à froid.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

½ journée (3h30)

FORMATEUR :

Ergonome, IPRP

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Contact par mail :
contact@tmskinergo.com, délai
de réponse sous 72h.

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION

TARIF SUR DEVIS

FORMATION RISQUES PSYCHOSOCIAUX :

**DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ MENTALE
ET PRÉVENIR L'USURE AU TRAVAIL**

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Développer la conscience de son état de santé mentale et outiller le salarié pour adapter ses habitudes de travail afin de limiter l'épuisement.
- Identifier les signaux d'alerte de l'usure professionnelle.
- Retrouver son pouvoir d'agir et adapter ses habitudes.
- Devenir acteur de sa santé en retrouvant de la sérénité dans son quotidien professionnel.
- Comprendre les liens entre sur-exposition numérique et fatigue cognitive.
- Pouvoir mettre en place des stratégies d'adaptation et de régulation interne : éviter le techno-stress et l'hyper-connexion.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Programme prévisionnel sur 1/2 journée :
 - Module 1 : Ma boussole mentale – Identifier les signaux
 - Module 2 : Retrouver son "Pouvoir d'agir"
 - Module 3 : Outils pratiques et plan d'action individuel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap :
lionel.angibaud@tmskinergo.com