

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX – STRESS AU TRAVAIL

Document Unique et plan de prévention

Cabinet spécialisé en :

- Prévention des Risques Psycho-Sociaux
- Management, communication
- Accompagnement au changement

Nous vous accompagnons dans le domaine des Risques Psycho-Sociaux

DOCUMENT UNIQUE ET IDENTIFICATION DU RISQUE PSYCHO-SOCIAL

- **Identification et évaluation du risque** dans le cadre de l'obligation du **Document Unique** : Une démarche pragmatique et adaptée aux TPE/PME via différentes options
 - ✓ Recueil d'information en interne (démarche collective) avec ou sans animation de la démarche par le consultant
 - ✓ Audit du risque directement effectué par le consultant
- **Proposition d'un plan d'action** répondant aux risques identifiés

PLAN D'ACTION ET DE PREVENTION DU RISQUE PSYCHO-SOCIAL

- ✓ Des actions **individuelles ou collectives**
- ✓ **Différents types d'intervention** en fonction du risque
- ✓ Des actions se renforçant mutuellement
- ✓ Des actions **ponctuelles ou dans la durée**
- ✓ Un **accompagnement à la demande de prise en charge financière** de la dépense par les organismes existants

| Type de risque | Type d'intervention | Action proposée |
|---|------------------------------|---|
| Individuel : Stress, perte de motivation, d'envie et d'efficacité, de confiance... | 1-Formation | Formation à la communication , à la gestion de l'opposition , gestion du stress , gestion des émotions , connaissance de soi... |
| | 2-Coaching | Différentes thématiques en fonction du besoin (voir fiche coaching) Prendre du recul , accroître son efficacité personnelle , se connaître et mieux communiquer , s'affirmer , développer son leadership... |
| | 3-Bilan de compétences | Faire un point sur ses motivations et compétences , se remotiver , gagner en confiance , envisager son avenir en interne ou à l'extérieur de l'entreprise |
| | 4- Séance individuelle | Ecoute , travail d'affirmation de soi, gestion des émotions (thérapies brèves) |
| | 5- Séance individuelle | Séances de shiatsu |
| Collectif : Stress, tensions, démotivation, manque de communication, conflits, changements... | 1-Formation - Atelier | Gestion du stress et des émotions , mieux vivre le changement , mieux communiquer, gérer l'opposition, efficacité personnelle et préparation mentale , connaissance de soi... |
| | 2-Information | Prévention des RPS : animation de séances d'information collectives |
| | 3- Coaching d'équipe | Libérer la parole, gérer les conflits, apaiser et reconstruire une équipe , donner du sens et se projeter dans le futur, entretenir la communication |
| | 4- Ateliers collectifs | Qi Qong , relaxation |
| Stress amplifié par l'organisation, le changement ou le style de management | 1-Formation de l'encadrement | Formation au management , à la communication , à l' accompagnement au changement , leadership, formation de formateur, tuteur... |
| | 2-Coaching de l'encadrement | Différentes thématiques en fonction du besoin (voir ci-dessus et fiche coaching) |