

QUALITE DE VIE ET PREVENTION AU TRAVAIL Démarche globale personnalisée d'amélioration continue		
OBJECTIFS	PUBLIC	PRÉ-REQUIS
<ul style="list-style-type: none"> - Prévenir stress et pénibilité au travail - Trouver l'équilibre entre sollicitations et équation personnelle afin de répondre sans contraintes aux temps forts de l'entreprise - Proposer des solutions d'amélioration continue de la qualité de vie et de la prévention au travail - Identifier les indicateurs de progrès - Définir une démarche de suivi : baromètre global entreprise, baromètres personnels salariés 	Tous les salariés du site.	Ne pas avoir de contre-indication médicale.
NOMBRE DE PARTICIPANTS : Groupes 4 à 5 personnes (maximum 15 personnes par jour)		
CONTENU DE L'ACTION D'ANIMATION		
DIAGNOSTIC	4 MODULES	
<p>Audit préalable des postes concernés</p> <p>Analyse des éventuelles sources de tension ergonomiques et mentales liées aux temps forts de l'entreprise (boucles insidieuses / cercles vertueux).</p> <p>Analyse du ressenti sur le poste de travail (questionnaire salarié).</p> <p>Analyse des outils de travail.</p> <p>Rédaction d'un compte rendu de la visite par l'auditeur.</p> <p>Restitution à l'entreprise avec proposition d'indicateurs personnalisés et mise en œuvre du « Baromètre global Qualité de Vie et Prévention au travail » au sein de l'entreprise (indicateurs clés élargis à l'entreprise).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction : présentation du «Système d'équilibre de la prévention du stress et de la pénibilité au travail ». (15 minutes) <p>Définition des éléments essentiels qui déterminent le système d'équilibre et des points d'appuis qui permettent de le maintenir en état de stabilité.</p> <p>Prise de conscience active de l'importance de la prise de recul, de la relativisation et de l'hygiène de vie (questions/réponses « mythe ou réalité » : situations vécues au travail).</p> <p>Liens vers les thématiques des ateliers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sollicitations et équation personnelle : comment retrouver l'équilibre ? (45 minutes) <p>Définition, facteurs de risques et découverte de mon « Système d'équilibre de la prévention du stress et de la pénibilité au travail ».</p> <p>Approche individualisée pour le salarié du « Système d'équilibre de la prévention du stress et de la pénibilité au travail ».</p> <p>Respiration et approche des techniques de relaxation.</p> <p>Possibilité de démonstration gym douce sur la base du volontariat (15/20 mn).</p>
<p>Rédaction d'un compte rendu de la visite par l'auditeur.</p> <p>Restitution à l'entreprise avec proposition d'indicateurs personnalisés et mise en œuvre du « Baromètre global Qualité de Vie et Prévention au travail » au sein de l'entreprise (indicateurs clés élargis à l'entreprise).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sur mon poste de travail : je crée les conditions du bien-être individuel et collectif au sein de l'entreprise (45 minutes) <p>Découverte des postes de travail.</p> <p>Equilibre corporel et postures (principes de l'échauffement, prévention des TMS, postures pénibles, adaptations et respiration).</p> <p>Adaptation de l'effort par rapport aux contraintes liées au poste de travail.</p> <p>Outils réutilisables au quotidien (exercices d'échauffement et de respiration)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mon baromètre « Qualité de vie dans l'entreprise » (15 minutes) <p>Validation commune des conditions essentielles pour optimiser la « Qualité de vie dans l'entreprise ».</p> <p>Définition de mon « Baromètre personnalisé Qualité de vie et Prévention au travail » (indicateurs personnalisés salariés) dans l'entreprise et mes indicateurs de suivi (autotest : où je me situe dans le baromètre aujourd'hui ? ma fréquence de suivi ? mes engagements à mettre en œuvre).</p>
DURÉE	LIEU	AUDIT DE SUIVI
<p>Diagnostic préalable : 4 heures minimum.</p> <p>Animation : 1 journée minimum (durée variable selon le nombre de groupes et le cahier des charges client) soit 2 heures par groupe avec battement de 10 minutes entre chaque groupe (ou découpage à la carte selon le choix des modules)</p> <p>Audit de suivi : 4 heures minimum</p>	En entreprise.	<p>Suivi et vérification de l'efficacité des améliorations mises en œuvre à prévoir 3 mois environ après la fin des actions.</p> <p>« Baromètre global Qualité de Vie et Prévention au travail » : suivi des indicateurs retenus pour le baromètre.</p> <p>Si besoin, proposition d'actions correctives adaptées.</p>

PÉDAGOGIE

L'animation est dispensée par un animateur compétent et qualifié. Elle est réalisée à l'aide de matériels fournis par la société et de supports UCFE (films, affiches, documentation, support stagiaire...).

Prévoir une salle de formation spacieuse avec un espace d'évolution suffisant pour le groupe, eau minérale à disposition des participants.

OBJECTIF DE L'ENTREPRISE

Cette action permet à l'entreprise d'avoir des indicateurs complémentaires à ceux déjà existants et présents en interne. De plus, cette action n'est pas une fin en soi car elle ne remplace en aucun cas les obligations de l'employeur en termes de prévention des risques (art. L.4121-2 du Code du Travail) et plus précisément des risques psychosociaux.

EQUIPEMENTS A PREVOIR

E.P.I. nécessaires pour la partie pratique (tenue de travail, chaussures de sécurité, gants de manutention...).