

Formation psychologie et bien-être au travail

Quels sont les types de formations proposés par le département Psychologie du travail ?

Le département de Psychologie du travail propose des séances de sensibilisation, d'information ou des ateliers de formations aux entreprises affiliées au STM :

- Les séances de sensibilisation ont une durée de 1h à 2h.

Il s'agit de **sensibiliser** les participants à un sujet (ex. : le stress, l'épuisement professionnel, l'alcool, le tabac, etc.). Ces séances sont données sous la forme d'une conférence et ne sont donc pas très interactives.

- Les séances d'information ont une durée inférieure à une demi-journée. Elles permettent de **transmettre des connaissances** sur un sujet aux participants. Elles sont données sous la forme d'une conférence mais limitées en nombre de participants pour permettre quelques échanges.

- Les ateliers – formations ont une durée d'un à trois jours ; il s'agit d'amener le participant à changer son attitude/ comportement individuel et/ou lui permettre d'intégrer de nouvelles connaissances et compétences dans les domaines de la santé et de la sécurité au travail. Le nombre de salariés est limité à une dizaine de participants pour valoriser les échanges et les mises en situation.

Quelles sont les thématiques abordées ?

Les thématiques proposées recouvrent le domaine de la psychologie du travail et plus spécifiquement celui de la promotion de la santé au travail. N'hésitez donc pas à nous solliciter, nous développerons un projet pour répondre à votre demande.

Voici quelques exemples de thématiques qui peuvent être développées lors des séances de sensibilisation, d'information ou des ateliers de formations : stress, épuisement professionnel, souffrances relationnelles, alcool, etc.

- * **Séance de sensibilisation « *Epuisement professionnel* »,**

Durée : 1 heure.

Contenu : l'épuisement professionnel, les causes, les caractéristiques, les signes et quelques moyens de prévention.

*** Séance d'information « Alcool et travail »,**

Durée : 2 heures.

Contenu : la réalité du risque alcool sur le lieu de travail, l'alcoolisation et l'alcoolisme, les conséquences de l'alcool au travail, la prévention et prise en charge.

Discussion de groupe et exercices avec et sans lunette permettant de simuler une alcoolémie (ex. : équilibre, marcher sur une ligne droite, rattraper une balle).

Atelier – formation « Prévention du stress »,

Durée : 2 journées.

Contenu :

- Partie 1. Comprendre le phénomène du stress : les manifestations, les causes, les Conséquences.
- Partie 2. Evaluer et analyser ses réactions au stress : identifier ses principaux stressors, analyser ses modes de réaction et ses stratégies comportementales.
- Partie 3 : Développer des outils de gestion du stress : la gestion des émotions, la gestion du temps, les croyances limitantes et pensées automatiques, les stratégies d'adaptation et d'ajustement ;

Discussions de groupe et mises en situation.

Les séances d'information et les ateliers-formations sont adaptées, dans la mesure du possible, à la demande de l'entreprise (contenu, durée, etc.). Toute intervention du département psychologie du travail passe par une analyse de la demande.

Quels sont les tarifs de ces prestations ?

Les séances de sensibilisation et d'information n'entraînent pas de frais supplémentaires pour les entreprises affiliées au STM. Elles sont comprises dans leurs cotisations.

Néanmoins, le STM se réserve le droit de facturer une prestation qui dépasserait le cadre de sa mission de prévention et/ou de conseil en santé au travail (notamment pour les ateliers – formations). Dans ce cas, après une analyse de la demande par notre service, une offre préalable serait soumise à l'entreprise pour accord.

Comment faire une demande ou se renseigner auprès du département

Psychologie du travail?

Les entreprises qui souhaitent se renseigner ou bénéficier des services proposés peuvent faire leurs demandes auprès du [département Psychologie du travail](#).