

## 8 Formation (14H)

### Comprendre les RPS et le stress

: Définition, mécanismes, facteurs de risque, conséquences individuelles et collectives, acteurs et outils de prévention.

**Mieux se connaître** : ses fragilités et ses ressources, découvrir son mode et ses capacités d'adaptation, repérer ses modes d'expression du stress.

**S'initier à la relaxation** : Découverte et maîtrise de la respiration. Repérage et relâchement des tensions musculaires. Développement des perceptions sensorielles et de l'ancrage corporel. Pratique des visualisations mentales.

**Comprendre les mécanismes des relations humaines** et acquérir quelques outils permettant de les améliorer.



**Participer à l'identification et la réduction du risque** : Repérer et analyser les situations à risque et produire collectivement une Fiche d'Amélioration des Situations à Risque qui sera transmise aux acteurs de prévention de l'établissement.



Kiné France Prévention regroupe 30 associations locales et 300 kinésithérapeutes qui ont à leur actif environ 800 commanditaires, dans tous les secteurs d'activité.

Fondé en 1993, Kiné France Prévention est représenté au sein de sociétés savantes et d'organismes de prévention. Il entretient des relations régulières avec les pouvoirs publics, les collectivités locales et les organismes sociaux.

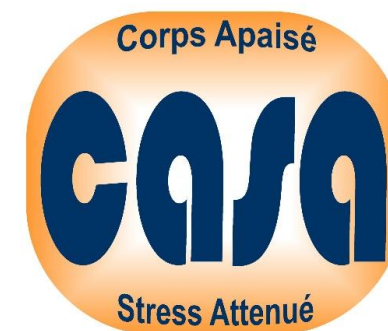
Les missions de Kiné France Prévention sont la création et le soutien des CDPK, la promotion de la prévention en kinésithérapie, la coordination des actions du réseau, la recherche, l'accréditation des actions et des intervenants.



## Formation "Prévention des risques psycho sociaux et gestion du stress"



### Démarche CASA



[contact@kinefranceprevention.fr](mailto:contact@kinefranceprevention.fr)

[www.kinefranceprevention.fr](http://www.kinefranceprevention.fr)

[www.kinefranceprevention.fr](http://www.kinefranceprevention.fr)

## 1 Contexte

Les Risques Psycho Sociaux sont directement ou indirectement à l'origine d'un tiers des arrêts de travail.

Ils sont également la cause reconnue de nombreux problèmes de santé et de certains cas de suicides.

Les facteurs de risques psycho sociaux sont environnementaux (organisation du travail, management, communication.) et personnels (mode comportemental, hygiène de vie, capacité d'organisation et d'adaptation.).

En complément des démarches ergonomiques de prévention des RPS l'association Kiné France Prévention propose aux acteurs prévention des entreprises et aux médecins de santé au travail, une approche originale de prévention des RPS et du stress intitulée CASA (Corps Apaisé, Stress Atténué). Cette approche vise à impliquer les salariés dans la prévention, en leur donnant des outils d'analyse et d'action, collectifs et individuels.



## 2 Objectifs

Permettre aux participants de repérer et d'analyser les risques psycho sociaux et de participer à leur prévention.

Permettre aux participants de renforcer leurs compétences psycho sociales et d'acquérir des outils de régulation individuels du stress, à médiation corporelle.

## 3 Participants

6 à 14 salariés par groupe, ayant assisté à une réunion d'information et volontaires pour participer à la formation.

## 4 Intervenants

Des kinésithérapeutes, formateurs consultants en entreprise, expérimentés, ayant validé une formation RPS/CASA au sein du réseau Kiné France Prévention.



## 5 Présentation

**Devant le CHSCT:** pour vérifier l'accord et l'engagement des partenaires sociaux.

**Aux salariés et aux cadres :** pour leur permettre de s'inscrire aux formations en étant informés et volontaires.

## 6 Visite préparatoire

Entretiens avec le médecin de santé au travail, les responsables RH et HSE, les responsables des unités concernées : Évaluation et conséquences des RPS, actions en cours, intégration des formations CASA au plan de prévention .

Étude de documentation : DUERP, étude épidémiologique, plan de prévention des RPS...



## 7 Entretiens individuels

Évaluation des compétences psychosociales et de l'expression somatique du stress à partir d'un entretien semi-directif et de tests de dépistage physiques.

Évaluation des facteurs de risque psychosociaux (questionnaire de Karasek).

Remise d'une fiche bilan individuel comportant des recommandations.