



Atelier découverte CASA (Corps Apaisé, Stress Attenué)

Contexte :

- Les Risques Psycho Sociaux regroupent le stress et les violences internes et externes à l'entreprise.
- 1000 cas de Burn Out ont été reconnus en MP en 2016*
- Les RPS étaient à l'origine de 100 000 AT en 2016*
- Le stress est cofacteur de nombreuses pathologies somatiques et mentales.
- Le stress est un facteur de contre performance professionnelle, individuelle et collective.
- Les facteurs de risques du stress sont environnementaux et personnels
- Kiné France Prévention propose aux responsables d'entreprises et aux médecins du travail confrontés aux RPS, des formations « Prévention des RPS et gestion du stress » basée sur la démarche CASA (Corps Apaisé, Stress Attenué).
- L'atelier découverte CASA peut constituer une première sensibilisation à cette démarche.

Participants et durée : 5 à 15 salariés volontaires par atelier de 1H à 3H

Intervenant : Un kinesiopréventeur accrédité par Kiné France Prévention

Objectifs :

- Permettre aux participants de repérer les manifestations physiques du stress.
- Initier les participants à quelques outils de régulation physique du stress.

Contenu de l'atelier (selon la durée) :

- Stress, causes et conséquences, petite clarification à partir d'une question simple
- Qu'est ce que je ressens concrètement dans mon corps, en état de stress aiguë ou chronique : à chacun ses somatisations.
- Je connais les 5 sens qui me permettent de percevoir le monde, et ceux qui me permettent de percevoir mon corps ?
- Écoute corporelle : appuis, gravité, équilibre, respiration, circulation, énergie, tension/relâchement musculaire.
- Comprendre et apprivoiser sa respiration et en faire un outil d'apaisement des tensions physiques et des émotions négatives.
- Les visualisations apaisantes pour calmer le mental.
- Ma séance CASA : pourquoi, où, quand, comment...
- Réponse aux questions

Informations : Christian MEIGNAN, coordinateur KFP des actions en santé au travail,
c.meignan@kinefranceprevention.fr , 06 83 42 05 55