

## Fiche formation 4.6

# Formation-action CASA (Corps Apaisé, Stress Attenué)

### 1/ Contexte :

- Les Risques Psycho Sociaux regroupent le stress et les violences internes et externes à l'entreprise.
- 1000 cas de Burn Out ont été reconnu 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 professionnel, individuel et collectif.
- 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) décrite dans la présente fiche.

### 2/ Objectifs :

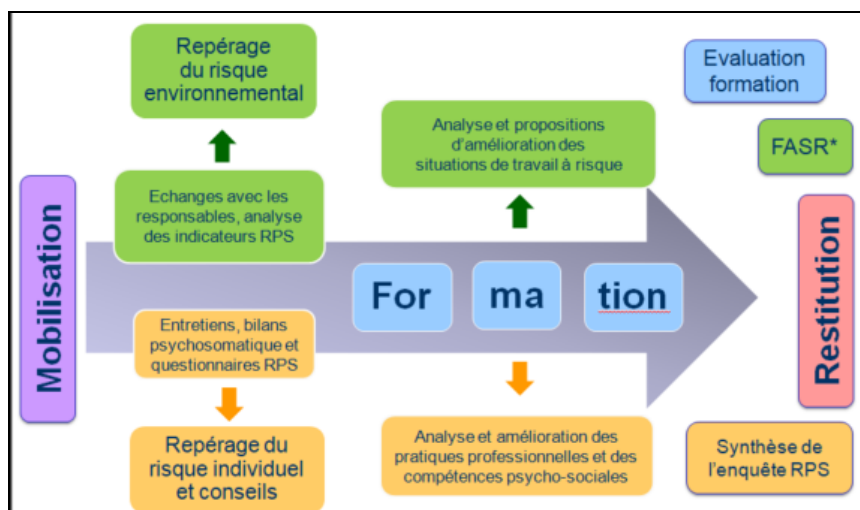
- Permettre aux participants de développer des compétences psychosociales et des outils de régulation des effets du stress sur la santé.
- Permettre aux managers d'agir sur les causes environnementales des RPS.
- Réduire l'absentéisme lié aux RPS.
- Améliorer la Qualité de Vie au Travail
- Améliorer la performance des équipes en agissant sur le lien entre travail et santé

### 3/ Participants :

- 6 à 12 salariés, ayant assisté à une réunion d'information (ou atelier découverte ) et volontaires pour participer à la formation
- La présence dans le groupe « pilote » d'un responsable HSE, ou IDEST, ou élu CHSCT est souhaitable

**4/ Intervenants :** des kinési-préventeurs accrédités par KFP, formés à la démarche CASA et ayant une expérience d'intervention en santé au travail

### 5/ Programme :



## 5.1/ Présentation, validation et préparation de la formation :

### 5.11/ Implication des acteurs (2 à 4H)

- Présentation au CHSCT
- Réunion de préparation avec les responsables RH/HSE et les responsables des unités concernés
- Présentation de l'action aux salariés des unités concernées
- Constitution d'un groupe de volontaires

### 5.12/ Analyse du contexte RPS (3 à 6H)

- Entretiens avec les responsables RH, HSE et des unités concernées, regards croisés sur les RPS
- Analyse des indicateurs médicosociaux
- Prise en compte des enquêtes et du plan de prévention en cours sur les RPS

### 5.13/ Entretiens individuels (1/2H par participant)

- Evaluation des facteurs de risques personnels
- Repérage des zones d'expression somatiques du stress.
- Valorisation et renforcement des compétences psycho-sociales
- Recommandation de pratiques personnelles de santé (relaxation, respiration, mouvements régulateurs, travail émotionnel, ressources de santé et sociales..)
- Possibilité de réaliser des enquêtes épidémiologiques et des bilans de contrôle à distance

## 5.2/ Formation collective (4 demi-journées ou 2 journées)

### Connaître les RPS, comprendre le stress :

- Épidémiologie, réglementation et principes de prévention des RPS.
- Les causes personnelles et environnementales du stress.
- Les mécanismes et les effets du stress.

### Mieux se connaître :

- Repérer ses facteurs de stress.
- Découvrir son mode d'adaptation.
- Repérer les zones corporelles d'expression du stress.
- Valoriser ses capacités et ses ressources.

### S'initier à la relaxation :

- Définition et objectifs de la relaxation.
- Découverte et maîtrise de la respiration.
- Repérage et relâchement des tensions.
- Développement des perceptions sensorielles.
- Pratique des visualisations mentales

### Améliorer les situations à risque :

- Repérage des situations redondantes lors des entretiens.
- Analyse des situations et proposition d'amélioration lors de la formation
- Production collective d'une **Fiche d'Amélioration des Situations à Risque**, transmise aux responsables (RH, HSE, des unités concernées) et restituée au CHSCT, Copil RPS..

## 5.3/ Évaluation et restitution

- Evaluation à chaud et synthèse en présence d'un responsable
- Transmission de la synthèse des évaluations et de la FASR aux responsables concernés
- Restitution de l'intervention en CHSCT, Copil RPS ..

**Informations et demandes d'intervention** : Christian MEIGNAN, Coordinateur KFP en charge des projets et actions en santé au travail , 06 83 42 05 55, c.meignan@kinefranceprevention.fr