

FORMATION BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Une action de prévention des **Risques PsychoSociaux (RPS)** et **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** "clef en main" et pérenne, alliant :

APPORT DE
CONNAISSANCE

SENSIBILISATION

PRATIQUE



Depuis ces dernières années, les études montrent une préoccupation et une volonté d'agir plus forte des dirigeants face à l'**augmentation du coût de l'absentéisme pour des raisons de santé mentale**.

Ce problème majeur incite à mettre en place des dispositifs de prévention et d'accompagnement pour une meilleure **Qualité de Vie et Conditions au Travail (QVCT)**.

**39
jours**

Durée moyenne
annuelle d'absence
par salarié en 2021

42%

Salariés en arrêt maladie
en 2022 - dont 20%
en lien à des troubles
psychologiques

3 293€

Coût moyen du
maintien de salaire
annuel lié à
l'absentéisme

67%

Dirigeants ayant mis
en place un dispositif
de lutte contre
l'absentéisme

POURQUOI ?

- Prévenir les RPS*
- Prévenir les TMS*
- Prévenir le burn-out
- Gérer le stress au travail
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Valoriser les salariés
- Avoir les bons gestes et les bonnes postures
- Lutter contre le turn-over

POUR QUI ?

- Employés, cadres, dirigeants
- Structures privées ou publiques (>20 salariés)
- Personnes de 18 à 67 ans
- Ateliers adaptés à toute condition physique et situation de handicap
- Pays francophones

COMMENT ?

- Sensibilisation RPS* & TMS*
- Yoga
- Cohérence cardiaque
- Réflexologie
- Nutrition Santé
- Hypnose
- Sophrologie
- Coach sportif
- Aménagement ergonomique
- Qi Gang
- Danse libre

QUELS DOMAINES ?

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Qualité du sommeil
- Concentration
- Confiance en soi
- Adaptation au changement
- Ergonomie
- Retour aux valeurs collectives

*TMS : Troubles musculo-squelettiques

*RPS : Risques psychosociaux

UNE APPROCHE CLÉS-EN-MAIN

Formation RPS & TMS clé-en-main

- Théorie et initiation à des techniques de gestion du stress et des émotions
- Session de 8h sur une journée
- 5 ateliers et 5 intervenants spécialistes
- 30 pers. minimum et 40 pers. maximum
- Tarif : **140€** par personne (montant dégressif selon le nombre de formations à l'année)



COORDINATRICE DE FORMATION

Soizic de Montalier

Psychologue du travail, Psychologue clinicienne
+33 (0)6 67 32 36 68
contact@bvi-conseil-formation.fr

CONTACTEZ-MOI