

## Les plus de cette formation

- ▶ Une approche dynamique des RPS en s'appuyant sur le film "Et si on parlait du travail ?"
- ▶ Des études de cas pour identifier des facteurs de RPS et réfléchir à des actions de prévention.
- ▶ Un bilan personnalisé précisant ses points forts et ses axes d'amélioration.

## En savoir plus

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter.

☎ 05 53 67 77 84

💻 [secprp.grprec@dlg.msa.fr](mailto:secprp.grprec@dlg.msa.fr)

La Mutualité Sociale Agricole Dordogne, Lot et Garonne organise des actions de sensibilisation pour orienter, accompagner les exploitants agricoles vers un meilleur bien-être au travail.

N'hésitez pas à contacter votre MSA



vous accompagner

# Formation "cultiver son bien-être au travail"

■ Prévenir les risques psychosociaux



Conception MSA DLG - Photos CCMSA

## Formation

- ▶ Sur une journée.
- ▶ Pour les exploitants agricoles.
- ▶ Groupe de 8 à 10 participants.
- ▶ Animation : intervenante spécialiste des risques psychosociaux (RPS).
- ▶ Tarif : GRATUIT (formation + repas) pris en charge par le service Prévention des Risques Professionnels de la MSA Dordogne, Lot et Garonne.

## Objectifs

- ▶ Être capable de donner une définition des risques psychosociaux (RPS).
- ▶ Être capable de reconnaître les facteurs des RPS et les symptômes sur la santé physique et psychique.
- ▶ Être capable de proposer des mesures de prévention.



## Programme

### Définir les RPS et plus particulièrement les états de stress et d'épuisement professionnel

- ▶ Définition des risques psychosociaux et leur impact dans le monde agricole.
- ▶ Définition physiologique et psychologique du stress.
- ▶ Les effets sur la santé, tant physique qu'émotionnel et comportemental.

### Identifier les situations de travail présentant des facteurs de RPS

- ▶ Le contexte des RPS dans le monde agricole et l'évolution du métier : un métier à multiples casquettes (dirigeant, cadre et opérateur).
- ▶ La charge de travail et l'amplitude horaire.
- ▶ La gestion des contraintes administratives.
- ▶ L'image du métier.

### Les stratégies d'adaptation

- ▶ L'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.
- ▶ La constitution d'un réseau de relations.
- ▶ Le développement d'autres centres d'intérêt.



### Proposer des mesures de prévention

- ▶ Prévention primaire : agir sur les sources de stress présentes dans l'organisation afin de les diminuer ou de les éliminer complètement (exemples : action sur l'aménagement des locaux, la répartition de la charge de travail, intégrer les conditions de travail dans la prise de décision).
- ▶ Prévention secondaire : outiller les individus pour qu'ils puissent lutter plus efficacement contre le stress (exemples : s'appuyer sur le collectif de travail, développer des temps personnels, développer ses connaissances...).
- ▶ Prévention tertiaire (curatif) : diminuer la souffrance de la personne et améliorer sa santé.

### Etudes de cas

- ▶ Les participants à la formation, sur la base de cas pratiques, sont invités à réfléchir sur des situations de travail pour déterminer les facteurs de risques et identifier les actions de prévention à mettre en place.