

FORMATION « CULTIVER SON BIEN-ETRE AU TRAVAIL »

➤ **PUBLIC VISÉ** : Exploitants agricoles.

➤ **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.

➤ **CONTENU** :

✓ ***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'intérêts.

✓ ***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.

➤ **DURÉE** :

- ✓ 1 jour.

➤ **CONTACT** :

- ✓ @mail secrétariat PRP : secprp.grprec@dlg.msa.fr

☎ Secrétariat 24 : 05.53.02.68.81

☎ Secrétariat 47 : 05.53.67.77.84