

## SENSIBILISATION AU BRUIT, NUISANCES SONORES

DURÉE 1 jour PRIX INTER 300 € ht PARIS 10 févr. / 25 nov. 2022 INTRA Sur site

SAT008

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Comprendre le fonctionnement de l'oreille</li> <li>&gt; Comprendre les notions générales sur le phénomène sonore, les caractéristiques du bruit, les effets du bruit sur la santé</li> <li>&gt; Analyser le bruit au travail</li> <li>&gt; Définir ensemble les règles de vie dans l'entreprise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Fonctionnement de l'oreille et de l'appareil auditif</li> <li>&gt; Notions générales sur le son : caractéristiques, fréquence, intensité, repères de niveau sonore dans l'environnement</li> <li>&gt; Définition du bruit : effets sur l'audition, surdité professionnelle et autres troubles liés au bruit</li> <li>&gt; Bruit au travail : protections collectives et équipements de protection individuelle (EPI), législation, mesure du bruit</li> <li>&gt; Idées reçues sur le bruit et « bonne entente » en groupe</li> </ul> <p><b>ATELIERS PRATIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ateliers interactifs avec les employés sur leur environnement propre et suggestions d'amélioration</li> <li>&gt; Atelier sur le bruit local et les améliorations</li> </ul>		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Exercices d'apprentissage en groupe</li> <li>&gt; Questions/réponses</li> <li>&gt; Évaluation pré et post-formation</li> </ul>	Salariés travaillant dans un environnement bruyant	Médecins ORL	> <b>Dr Jean-Yves GUILLAUME</b> ORL CHU Bobigny (93)

## GESTION DU STRESS ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

DURÉE 3 jours PRIX INTER 900 € ht PARIS 30 mai au 1<sup>er</sup> juin / 12 au 14 oct. 2022 INTRA Sur site

SAT015

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Reconnaître les symptômes du stress au niveau physiologique, psychologique et comportemental</li> <li>&gt; Identifier les sources de stress dans les sphères professionnelles et personnelles</li> <li>&gt; Apprendre à agir conjointement sur ses émotions et ses pensées lors de situations stressantes</li> <li>&gt; Mobiliser les ressources internes et externes pour stabiliser un état de bien-être au travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Comprendre le stress et son fonctionnement                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Stresseurs » et situations déclenchantes</li> <li>• Symptômes liés au stress</li> <li>• Stress, épuisement professionnel et dépression</li> <li>• Stress positif/négatif / Facteurs de stress en milieu hospitalier</li> </ul> </li> <li>&gt; Analyser ses réactions face au stress                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lien entre émotions, pensées et comportement</li> <li>• Stratégies d'adaptation</li> <li>• Autodiagnostic / Cartographie du stress</li> </ul> </li> <li>&gt; Gérer le stress physiologique                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinction de différents états au niveau émotionnel</li> <li>• Opposition entre stress et relaxation au niveau anatomique</li> <li>• Respiration consciente</li> <li>• Méthode Jacobson</li> <li>• Séance de relation intégrative / Autorelaxation</li> </ul> </li> <li>&gt; Gérer le stress psychologique                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensées automatiques/dysfonctionnelles</li> <li>• Processus de distorsion cognitive</li> <li>• Restructuration cognitive</li> <li>• Principes de communication</li> <li>• Rapport au temps et à l'urgence</li> <li>• Gestion de la rumination mentale</li> </ul> </li> <li>&gt; Mobiliser les recours internes et externes                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents acteurs de la santé à l'hôpital</li> <li>• Prévention de la souffrance au travail au sein de l'établissement</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ATELIERS PRATIQUES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Différentes méthodes de « relaxation rapide » : training autogène (Schultz), méthode Jacobson, hypoventilation, attention dirigée, désensibilisation cognitive</li> <li>&gt; Analyse d'extraits documentaires</li> </ul>		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mises en situation, cas concrets</li> <li>&gt; Retours d'expériences</li> <li>&gt; Élaboration d'un plan d'action individuel et personnalisé de gestion du stress</li> <li>&gt; Évaluation pré et post-formation</li> </ul>	IDE, AS, ASH, médecins, DRH et toute personne démunie face à une situation de stress	Psychologue, docteur en psychologie, formateur/consultant santé au travail	> <b>Alexandre MERGUI</b> Psychologue consultant santé mentale et risques psychosociaux

218  
219

### À DÉCOUVRIR

STRESS : DIAGNOSTIQUER ET GÉRER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS L'ENTREPRISE  
MANAGEMENT DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL  
COMPÉTENCES DE BASE EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS  
IDENTIFIER ET PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU NIVEAU INSTITUTIONNEL

SUR [WWW.PANACEA-CONSEIL.COM](http://WWW.PANACEA-CONSEIL.COM)