

Campagne de prévention « Efficacité et bienveillance au travail »

Cette campagne est un « parcours santé » en entreprise

Processus de prévention dans les locaux de l'entreprise, intervention sur un moyen terme, il vise à encourager l'expérimentation et la réflexion sur le lieu de travail, à responsabiliser les collaborateurs à préserver leur santé au travail.

Modalités

La campagne présente 12 thématiques en lien avec la santé au travail sous forme de panneaux illustrés et pédagogiques et d'ateliers de réflexion destinés aux collaborateurs.

Objectifs

- Sortir du tabou et de la plainte des effets négatifs du stress
Faire réfléchir et ouvrir des discussions constructives et cadrées sur le comment faire.
- Dépistage précoce des collaborateurs en déséquilibre de santé
Rendre visible les personnes-ressource internes
Prise en charge adéquate pour éviter l'arrêt de travail ou pour l'écourter
- Encourager une mise en pratique d'une prévention réaliste sur le lieu de travail
Expérimentation rapide et sur place (exercices et présentations courtes)
- Les collaborateurs s'encouragent et se motivent dans la prévention qui devient une valeur commune

Présentation des 12 thèmes :

1. Les signes de santé au travail et symptômes d'alerte
2. Les pauses efficaces
3. S'engager dans la journée de travail
4. La décharge de tensions et de stress
5. Les alliés dans le travail et les modèles significatifs
6. La reconnaissance de l'effort accompli
7. Le rythme et la charge de travail dans l'année
8. Le sens du travail et les valeurs de ma profession
9. Les exigences personnelles trop élevées
10. Gérer la frustration et l'agacement
11. La responsabilité individuelle dans la prévention
12. Partir du travail en paix avec soi-même

Catherine Vasey, conceptrice de la campagne

Psychologue, auteur du livre : « Burn-out : le détecter et le prévenir », éd. Jouvence 2012

Elle a créé en 2009, sur www.noburnout.ch, le premier logiciel gratuit d'évaluation et de suivi de prévention du burn-out en Suisse Romande. Active depuis 2000 dans le traitement du burn-out, elle accompagne de nombreuses entreprises dans des actions de prévention.