

# RETOUR OU MAINTIEN AU POSTE

Favoriser la QVT et la récupération

## PROGRAMME

### Point initial individuel

- Situations particulières au (nouveau) poste
- Mobilisation des compétences, capacités individuelles
- Motivations, perturbateurs (découragement, lassitude,...)
- Atelier : représentation de l'état initial

### Situation d'adaptation

- Se mettre en situation d'adaptation, résilience
- Retour d'expériences
  - exemple chez les sportifs de haut niveau
- Adapter le poste de travail, qualité de vie au travail : solutions
- Etude de cas : TMS et maintien dans l'emploi
- Atelier de bonnes pratiques : gestes et postures
- Rôle du CSE et de sa CSSCT
- Situation de gestion de crise
- Etude de cas :
  - COVID-19
  - Télétravail

### Améliorer ses capacités de récupération

- Gestion du stress, de la colère, des conflits et des risques psychosociaux :
  - atelier : cohérence cardiaque
- Repérer et accroître sa concentration, sa vigilance :
  - gestion du temps
  - éviter fatigue chronique et dette de sommeil
  - atelier : micro-sieste de récupération
  - retour à l'activité physique / sportive
  - atelier : santé du dos
  - alimentation

### Retour et/ou maintien au poste de travail

- Confiance en soi et acquisition de nouvelles compétences
- Rôle dans le collectif
- Prises de décisions.
- Perturbateurs (procrastination, indécision,...).
- Différence prescrit/réel

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 08 octobre 2020
- 10 mai 2021
- 18 octobre 2021

### ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE  
1 jour

1025 € ht  
repas inclus

RÉF. FAVO

### OBJECTIF

Anticiper sur les challenges du nouvel environnement de travail, du maintien dans l'emploi et de l'adaptation du poste et prévenir la désinsertion professionnelle

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Trouver des stratégies de QVT au quotidien
- Développer la résilience et la motivation
- Limiter l'absentéisme causé par les TMS-RPS
- Améliorer la récupération physique et émotionnelle ainsi que la concentration et la vigilance

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, IPRP, responsable méthode
- Ergonome, ergothérapeute, responsable HSE QSE, responsable production, chargé de prévention, animateur PRAP

Bien-être  
au travail

Formation animée par :  
**NATHALIE PILOT**



- Ingénieur prévention sécurité
- Consultante en prévention des TMS, RPS et QVT
- Intervenante en prévention des risques professionnels - IPRP

*"Tout au long de la formation, je suis dans l'échange avec vous. J'anime ma formation en posant les questions clés et j'illustre les réponses avec des vidéos et applications. Je démontre l'utilité des bonnes pratiques dispensées, à travers des ateliers pratiques où vous pourrez en apprécier les avantages, à renouveler dans votre contexte professionnel."*

Nathalie PILOT

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION C3S

### Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

### Votre FORMATION

Lors de cette formation, votre consultante abordera des points essentiels, comme la notion de maintien au poste, de qualité de vie au travail, de prévention des TMS et des RPS, l'absentéisme ou encore les notions de récupération et de vigilance.

### Le SAVIEZ-VOUS ?

Recommandation de bonne pratique de la HAS Février 2019 :

- Proposer un socle commun pour contribuer au maintien en emploi des travailleurs ayant un ou plusieurs problèmes de santé (en première intention dans l'entreprise d'origine) et pour prévenir leur désinsertion professionnelle.
  - Améliorer la lisibilité et la cohérence de la prise en charge des personnes en risque de désinsertion professionnelle.
- Les recommandations se déclinent en recommandations générales s'appliquant quelle que soit la pathologie ; des recommandations spécifiques liées à certaines pathologies ont été émises le cas échéant.

## ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "**Retour ou maintien au poste**". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Retour ou maintien  
au poste

+

La qualité de vie au  
travail se joue sur 24  
heures

+

Préserver  
le capital santé

=

**-10%\***

\* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 10%



**C3S**

Prévenir, c'est agir  
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

### Votre contact

Anne-Françoise ALLAIN

02 43 23 09 23 / formation@c3s.fr / www.c3s.fr