



RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS)

Dépistez et traitez les risques psycho-sociaux

« La Santé de votre entreprise passe par celle de vos collaborateurs »



Leader de la santé en entreprise, Back Office Santé (BOS) vous accompagne au travers de **solutions nouvelles pour couvrir de manière globale et transversale la santé de vos collaborateurs.**

Notre vision est globale et transversale afin de prévenir et traiter les risques dans les domaines des TMS, RPS, sommeil, nutrition et de l'hygiène de vie.

Par nos parcours santé individuels et entreprise, nous pouvons mener des actions efficaces pour que chacun de vos collaborateurs améliore sa santé en fonction de son passif, de sa vie personnelle et de sa vie professionnelle.

Jusqu'à 60% des causes de l'absentéisme sont liées au stress et aux risques psychosociaux. Avec BOS, favorisez la performance de votre entreprise par une démarche globale de prise en charge des risques psychosociaux via nos différents leviers d'action.

Dépistage, évaluation des RPS, accompagnement individuel de vos collaborateurs, préconisations **pour vos équipes et managers**, nous sommes à vos côtés pour vous proposer la meilleure solution adaptée à vos besoins.

Notre équipe d'experts en prévention et gestion des RPS vous aidera à établir un **plan d'action** aussi bien **collectif** qu'**individuel** pour vos collaborateurs.





CONFÉRENCE, SENSIBILISATION, ET FORMATION SUR LES RPS

Le psychologue abordera les thématiques du Stress et du burn-out, du harcèlement qui sont deux grands risques psycho-sociaux présents dans la vie des collaborateurs et leur donnera des clefs pour en sortir.



Durée :

Conférence : 2 heures

Sensibilisation : 1 demi-journée

Formation : 1 journée



Tarifs :

Pour toute information sur nos offres, merci de nous contacter sur : etude@back-office-sante.com

Les formats conférence et sensibilisation sont disponibles en distanciel. Le format formation est en présentiel.



ATELIERS RPS

Atelier en petit groupe afin de personnaliser et donner des solutions adaptées à chacun

Atelier Gestion du stress (½ journée en présentiel)

- Apport d'explications sur le stress : définition, manifestations, conséquences.
- Évaluer son propre niveau de stress (outils questionnaires) et identifier les meilleures stratégies de modération du stress pour soi (Outil PCM).

Atelier connaissance de soi et gestion du stress (1 journée en présentiel)

Un atelier conçu autour d'un inventaire de personnalité (Outil ECPA Golden) qui permet de définir son type psychologique et donc :

- Identifier sa personnalité, son tempérament, son mode psychologique.
- Définir l'archétype des situations stressantes et de ses réactions sous stress.
- Identifier ses stratégies de sortie de stress et de modération du stress pour soi

Groupe de partage COVID (en fonction de l'actualité) (½ journée en présentiel)

Partage d'expérience pour éclairer les ressentis depuis la pandémie de Covid :

- Travailler en mode dégradé
- Diminution de la motivation
- Isolement / solitude
- Diminution du collectif et des interactions
- Temps de travail et temps personnels
- Anxiété existentielle
- angoisses liées à l'incertitude (emploi, santé)



Durée des différents ateliers :

½ journée ou journée au choix



Tarifs :

Pour toute information sur nos offres, merci de nous contacter sur : etude@back-office-sante.com



Journée de présence en entretien individuel sur site ou à distance

Entretien individuel de 45 min avec un psychologue diplômé, dans lequel vous pourrez parler de tout ce qui vous préoccupe, et qui saura vous écouter sans jugement et différemment pour vous aider à apaiser vos inquiétudes et à trouver des solutions à vos difficultés.



Durée : journée
(8 collaborateurs)



Tarifs :
Pour toute information sur nos offres,
merci de nous contacter sur :
etude@back-office-sante.com

Diagnostic RPS sur mesure au sein d'un service

Enquête approfondie et qualitative des risques psycho sociaux, analyse des résultats et préconisations.



Durée : sur mesure
(8 collaborateurs)



Tarifs :
Pour toute information sur nos offres,
merci de nous contacter sur :
etude@back-office-sante.com

Accompagnement d'équipe sur mesure

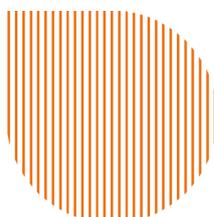
Une fois les préconisations rendues, accompagnement des équipes pour la mise en place et le déploiement des solutions



Durée : sur mesure
(8 collaborateurs)



Tarifs :
Pour toute information sur nos offres,
merci de nous contacter sur :
etude@back-office-sante.com





ATELIER PRATIQUE, COHÉRENCE CARDIAQUE ET AUTO-HYPNOSE : GESTION DU STRESS

Un atelier pratique ciblé autour de conseils et des techniques de cohérence cardiaque et d'auto-hypnose directement applicables pour gérer le stress au quotidien et en temps réel.

- Intégrer une pratique efficace de gestion du stress au quotidien et en toute autonomie avec des techniques de cohérence cardiaque et d'auto-hypnose
- Intégrer une pratique de gestion du stress au quotidien et en toute autonomie
- La cohérence cardiaque est une pratique essentiellement respiratoire, permettant une régulation physiologique et psycho-émotionnelle quasi instantanée, dont les effets sont rémanents.
- L'auto-hypnose : il s'agit de pratiques simples et rapides associant des inductions de calme, avec des ancrages sensoriels, permettant de désamorcer immédiatement un état de stress. Un support audio est remis aux personnes, afin de renforcer les effets sur la personne, au fur et à mesure de sa pratique autonome.

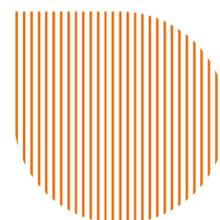
A l'issue de cet atelier, chaque participant dispose d'outils et de conseils directement applicables, ainsi que d'une application à télécharger sur son téléphone portable, lui permettant une pratique guidée.



Durée : 1h30
(10 participants maximum)



Tarifs :
Pour toute information sur nos offres,
merci de nous contacter sur :
etude@back-office-sante.com





GROUPE DE PAROLE

Le Groupe de Parole permet au salarié de s'exprimer librement pour poser ses souffrances et la nature de ses différents conflits. L'objectif pour lui est d'être soulagé par le partage de son expérience.

Il crée des liens avec des personnes qui partagent la même problématique sous un autre angle de vue, ils sont en compréhension de ce que la personne vit. Le salarié se sent moins seul, soutenu et enfin écouté.

LES THÉMATIQUES :

Professionnelles

Épuisement Professionnel / Développer son leadership / Quête de sens / Harcèlement / Vie Pro / Vie Perso / Stress et Emotion

Personnelles

Deuil et perte / Améliorer ses relations / Confiance en soi / Couple / Maternité / Parentalité

MODALITÉS :

En présentiel avec des psychologues pour 1 à 2 séances de groupe

En distanciel sur un parcours de 4 séances par des psychologues ou psychothérapeutes



Durée : 2h00
(10/12 participants maximum)



Tarifs :
Pour toute information sur nos offres,
merci de nous contacter sur :
etude@back-office-sante.com

