



« 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.

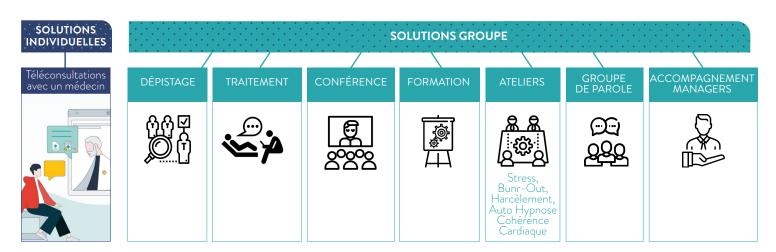
Notre vision à 360° aide à prévenir et traiter les risques dans les domaines des TMS, RPS, sommeil, nutrition et de l'hygiène de vie.

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.





DIAGNOSTIC RPS ET ACCOMPA NEMENT AU SEIN D'UN SERVICE ET D'UNE ÉQUIPE

Enquête approfondie et qualitative des risques psycho sociaux, analyse des résultats et préconisations. Une fois les préconisations rendues, accompagnement des équipes pour la mise en place et le déploiement des solutions

Sur mesure

Présentiel ou Distanciel

ACCOMPAGNEMENT MANAGERS RPS, CONFLITS, MÉDIATION

En petits groupes:

Un espace de partage de pratiques, axé sur le management.

Il permet aux managers d'échanger ensemble sur des problématiques de management.

Partager ses difficultés, mais aussi ses réussites dans un groupe composé de pairs, permet de monter en compétence dans sa pratique managériale, de partager ses préoccupations et difficultés ainsi que d'offrir un collectif de travail et d'éviter l'isolement souvent induit par cette fonction.

(\$) 3 demi-journées





JOURNÉE DE PRÉSENCE EN ENTRETIEN INDIVIDUEL SUR SITE OU À DISTANCE

En petits groupes:

Des journées d'entretiens individuels de 45 min avec un psychologue diplômé pour poser ses souffrances et ses différents conflits. Le psychologue assurera le suivi dans le temps du collaborateur afin de l'aider et lui donner les clefs à ses problématiques personnelles ou professionnelles.

(C) Journée





CONFÉRENCE OU ATELIER SENSIBILISATION 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 avec à la clef des préconisations et solutions applicables immédiatement.

(3 heures





FORMATION AVANCÉE RPS

Formation avec plusieurs ateliers pour connaître les RPS : enjeux et définitions, développer une attitude de vigilance pour soi et pour ses collègues, détecter les situations à risques et identifier les actions possibles.

(Journée









ATELIERS THÉMATIQUES RPS

Atelier en petits groupes afin de personnaliser et donner des solutions adaptées à chacun Mieux appréhender les risques psychosociaux, se connaître, mieux gérer son stress Ateliers en petit groupe afin de personnaliser et donner des solutions adaptées à chacun, au choix des thématiques suivantes :

- Stress/Burn-Out,
- Harcèlements,
- Connaissance de soi
- Gestion du stress



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

DES DIFFÉRENTS ATELIERS



5 ½ journée ou journée au choix







GROUPE DE PAROLE

Le Groupe de Parole permet au collaborateur 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.









LES THÉMATIQUES:

PROFESSIONNELLES

Epuisement 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



(\$\sqrt{2}\ heures





6 à 12 pers/atelier Présentiel ou Distanciel







ATELIER AUTO-HYPNOSE ET COHÉRENCE CARDIAQUE

Atelier pratique directement applicable pour gérer le stress au quotidien et en temps réel.collectif de travail et d'éviter l'isolement souvent induit par cette fonction.



LA COHÉRENCE CARDIAQUE est une pratique essentiellement respiratoire, permettant une régulation physiologique et psycho-émotionnelle quasi instantanée, dont les effets sont rémanents. Elle figure parmi la première méthode anti-stress citée par la Fédération française de cardiologie.



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.

- 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
- 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.







