



VOUS PROTÉGER,
C'EST DANS NOS GÈNES

Les services du RPC : Prévention des RPS

Cycle de conférences en ligne

Régime de Prévoyance de l'Industrie Pharmaceutique
Comité Paritaire de Gestion – 22 mai 2024

Conférence #1 : Des pistes pour alléger votre charge mentale (09/04/2024)



563
connexions

Comment définit-on une pause ? Si je lance une machine, est-ce que c'est considéré comme une pause ? selon moi, ce n'est pas une récupération.

Le repos sur écran n'est pas un repos, même si nous regardons un clip musical ou un concert par ex ?

Bonjour, méditer, yoga ou autre sur son lieu de travail est-il efficace ?

Comment faire des pauses lorsque des plannings sont imposés au long de la journée et que l'on n'est pas maître de son temps ?

Comment gérer les sollicitations ou chose à faire (administratives) en continue personnelles et professionnelles ?

Je travaille sur machine de production et mes pauses sont prévues à une certaine heure. Comment faire pour souffler au moment où j'en ai besoin ?

Comment se décharger mentalement quand on a beaucoup de tâches qui s'accablent car se font sur du moyen-terme voir long-terme ou bien elles ont pour beaucoup un lien entre-elles (difficile de penser à tout et de tout noter)



Conférence #1 : Des pistes pour alléger votre charge mentale (09/04/2024)

Merci pour cette présentation enrichissante.

Merci beaucoup pour cette intervention!

MERCI BEAUCOUP! c'était super!

Merci bcp c'était très très intéressant !

Merci beaucoup Nina c'était très instructif :)



Globalement, avez-vous apprécié la conférence ?

- Oui
- Non



Les objectifs de la conférences (identification des signaux d'alerte, bonnes pratiques, faire face à l'hyper-connexion, garder un bon moral ..) ont-ils répondu à vos attentes ?

- Oui
- Non
- Partiellement



Pensez-vous participer aux prochaines conférences : sur la prévention des risques psycho-sociaux ?

- Oui
- Non



Accueil / Actualités

L'essentiel



Prévention des risques psycho-sociaux : Allégez votre charge mentale !

📅 11 avril 2024 ● Services et prévention

Retrouvez le replay de la 1ère conférence en ligne sur la prévention des risques psycho-sociaux portant sur le thème Allégez ...

2024 : Nouveau service pour les salariés du régime de l'industrie pharmaceutique : la prévention des risques psycho-sociaux (RPS)

Rappels :

Conférence #1 : Des pistes pour alléger votre charge mentale (09/04/2024)

Double journée, hyperconnexion, charge émotionnelle, obligation de faire face à une multiplicité de demandes : comment alléger son quotidien en appliquant des outils concrets pour se faciliter la vie !

Conférence #2 : Mieux gérer son stress... et celui des autres (13/06/2024)

A la lumière des neurosciences, décoder les mécanismes du stress qui n'est pas un « ennemi » si l'on sait s'en servir ou l'atténuer quand il devient paralysant.

Conférence #3 : Bien combiner travail et télétravail, sans être hyperconnecté (17/09/2024)

Eteindre son écran ou l'appivoiser ? Comment bien gérer l'hyperconnexion ? Manager et se manager à distance.

Conférence #4 : J'arrête de courir après le temps ! (03/12/2024)

Equilibre de vie, charge mentale, procrastination : je prends mon temps en main !

Conférences en ligne 2024 : Risques psycho-sociaux

Mars	Avril	Mai	Juin	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
------	-------	-----	------	-----------	---------	----------	----------

CONFÉRENCES EN LIGNE

● 09/04 :
ALLÉGER VOTRE
CHARGE MENTALE

● 13/06 :
MIEUX GERER SON
STRESS ... ET CELUI
DES AUTRES

● 17/09 :
BIEN COMBINER
TRAVAIL & TELETRAVAIL

● 03/12 :
ARRETER DE COURIR
APRES LE TEMPS

COMMUNICATION AU CPG

● 20/03 :
PRESENTATION DES
THEMES + PLAN DE COM
ENTREPRISES / SALARIES

● 22/05 :
FEEDBACK DE LA
1ERE CONFERENCE

● 18/09 :
FEEDBACKS DES
CONFÉRENCES 2 & 3

● 18/12 :
FEEDBACK DE LA
CONFÉRENCE 4 +
BILAN DE LA CAMPAGNE

COMMUNICATION AUX ENTREPRISES

▲ 26/03 :
E_MAILING
AUX CONTACTS RH :
INFO ORGANISATION
CONFÉRENCE EN LIGNE #1

▲ 30/05 :
E_MAILING
AUX CONTACTS RH :
INFO ORGANISATION
CONFÉRENCE EN LIGNE #2

▲ 03/09 :
E_MAILING
AUX CONTACTS RH :
INFO ORGANISATION
CONFÉRENCE EN LIGNE #3

▲ 19/11 :
E_MAILING
AUX CONTACTS RH :
INFO ORGANISATION
CONFÉRENCE EN LIGNE #4

COMMUNICATION AUX SALARIES

▲ 28/03 :
E_MAILINGS #1 :
INVITATIONS

▲ 08/04 :
E_MAILINGS #2 :
RAPPEL DE
LA 1^{ère} CONF + RENVOI
LIEN CONNEXION

▲ 03/06 :
E_MAILINGS #1 :
INVITATIONS

▲ 12/06 :
E_MAILINGS #2 :
RAPPEL DE LA
2^è CONF +
RENOI
LIEN CONNEXION

▲ 05/09 :
E_MAILINGS #1 :
INVITATIONS

▲ 16/09 :
E_MAILINGS #2 :
RAPPEL DE
LA 3^è CONF +
RENOI
LIEN CONNEXION

▲ 21/11 :
E_MAILINGS #1 :
INVITATIONS

▲ 02/12 :
E_MAILINGS #2 :
RAPPEL DE
LA 4^è CONF +
RENOI
LIEN CONNEXION

● 09/04 :
MISE A DISPO DU REPLAY SUR
prevoyancepharma.com

● 13/06 :
MISE A DISPO DU REPLAY SUR
prevoyancepharma.com

● 17/09 :
MISE A DISPO DU REPLAY SUR
prevoyancepharma.com

● 03/12 :
MISE A DISPO DU REPLAY SUR
prevoyancepharma.com