



Communiqué de *presse*

Septembre 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Chaumont à partir du 24 septembre 2019 un programme de prévention dédié au bien-être des actifs intitulé

“AU TRAVAIL SANTÉ VOUS BIEN ?”

En France, 30 % des actifs occupés signalent avoir subi au moins un comportement hostile dans le cadre de leur travail au cours des 12 derniers mois. 25 % d'entre eux craignent de perdre leur emploi et 10 % disent devoir faire des choses dans leur travail qu'ils désapprouvent (source enquête DARES « Conditions de travail - Risques psychosociaux », 2016). Les risques psychosociaux regroupent le stress, les violences externes (insultes, incivilités, agressions...) et les violences internes (harcèlement moral ou sexuel, conflits exacerbés...). Ils se traduisent par un mal-être au travail, un sentiment d'épuisement professionnel (burnout) ou une souffrance mentale et/ou physique.

Très engagée dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la MSA, le Réseau Canopé et la compagnie Entrées de Jeu, mettent en place à partir du 24 septembre un programme dédié au bien-être des actifs, intitulé “Au travail, santé vous bien ?”. Il est constitué d'un théâtre-débat et de cinq ateliers pratiques.

24.09.19 : théâtre-débat ludique et interactif, animé par la compagnie Entrées de Jeu, durant lequel seront abordées les thématiques du stress, du burn out, du harcèlement et de la surcharge de travail. Ce temps d'échange a pour objectif de débloquent la parole du public sur des sujets difficiles.

De 18h à 20h au Conseil Départemental de Haute-Marne (salle Niederberger), rue du Capitaine Tassart à Chaumont.

21.10.19 : atelier 1 - Le stress : comment se manifeste-t-il ? Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources de stress ?

04.11.19 : atelier 2 - L'estime de soi : quel est son rôle ? Comment la développer ?

14.11.19 : atelier 3 - L'affirmation de soi : de quoi s'agit-il ? Quels sont ses bienfaits ?

25.11.19 : atelier 4 - L'entourage : comment identifier son réseau d'aide ? Quels sont les besoins de l'individu ?

Décembre 2019 : atelier 5 - Activité de détente : découverte de la relaxation.

L'ensemble des ateliers sera proposé de 18h à 19h30 au réseau Canopé, 10B boulevard Gambetta à Chaumont.

Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription.



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr