



Communiqué de *presse*

Octobre 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Epinal à partir du 4 novembre 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 Ville d'Epinal et la Communauté d'Agglomération d'Epinal, mettent en place à partir du 4 novembre un programme dédié au bien-être des actifs, intitulé “Au travail, santé vous bien ?”.

Ce programme est constitué de cinq ateliers pratiques animés par une psychologue du travail, consacrés au stress au travail, à l'affirmation de soi, à l'estime de soi, à l'entourage et à la détente :

04.11.19 atelier 1 “Le stress”

Comment se manifeste-t-il ? Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources ?

19.11.19 atelier 2 “L'estime de soi ”

Quel est son rôle ? Comment la développer ?

26.11.19 atelier 3 “L'affirmation de soi”

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ? Quels sont ses bienfaits ?

03.12.19 atelier 4 “L'entourage”

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

10.12.19 atelier 5 “Activité de détente”

Découverte de la relaxation

**Infos
et inscriptions :**
06 17 86 39 83
inscription@mfge.fr

Ces ateliers seront mis en place de 18h à 20h au Centre des Congrès, 7 avenue de Saint-Dié à Épinal, à l'exception de l'atelier du 26 novembre qui se déroulera à la Bourse du travail, 4 rue Aristide Briand.

Gratuit et ouvert à tous.

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