

# Prévention personnelle des accidents & Stress

cours organisés en collaboration avec la SUVA



BUREAU  
des  
METIERS



suva

# PRÉVENTION PERSONNELLE DES ACCIDENTS

## MODULE DE PRÉVENTION

### Programme

Environ 20 % des absences au sein des entreprises sont imputables aux accidents professionnels et non professionnels.

#### Contenu du module :

- Expériences personnelles en matière d'accidents au travail et durant les loisirs
- Facteurs ayant une influence sur les accidents
- Comportements à risques et entreprises téméraires
- Analyse de ses propres comportements à risques
- Déduction et formulation d'objectifs de prévention personnelle des accidents
- **Simulation sur chantier – lunettes virtuelles**

#### Objectifs :

Les collaborateurs...

- connaissent leur propre risque d'accident et sont en mesure de déduire et de formuler des objectifs de prévention personnels.

L'entreprise...

- peut tabler sur une baisse du nombre des accidents et donc une diminution des coûts des absences.

**Date**

**12 octobre 2022**

**Horaire**

18h00 à 20h00

**Lieu**

Centre de formation – Bureau des Métiers

### Diverses informations

Conditions d'admission

Le module s'adresse aux collaborateurs et cadres

Financement

**Membres des associations du BM et AVE : Fr. 80.-**  
**Non-membres : Fr. 180.-.**

**Délai d'inscription**

**Vendredi 23 septembre 2022**

**Nombre de participants**

Max. 20 personnes

# STRESS

## ATELIER POUR LES COLLABORATEURS ET CADRES

---

### Programme

Quel que soit son niveau hiérarchique, chacun considère le stress comme l'un des problèmes majeurs dans les entreprises. Surabondance d'informations, réorganisations, urgences, soucis quotidiens... Tout cela peut vite devenir épuisant.

#### Contenu de l'atelier :

- Tour d'horizon
- Exercices basés sur le vécu / Conseils pratiques
- Comprendre les situations de stress personnelles et élaborer des mesures efficaces pour mieux les gérer

#### Objectifs :

- Apprendre à observer et à évaluer de façon réaliste sa réaction au stress
- Analyser des situations stressantes vécues personnellement et apprendre à mieux gérer la pression et les tensions
- Recevoir des conseils en vue de développer ses ressources individuelles
- Se fixer des objectifs personnels et planifier des mesures concrètes pour mieux gérer le stress

**Date**

**27 octobre 2022**

**Horaire**

18h00 à 20h00

**Lieu**

Centre de formation – Bureau des Métiers

### Diverses informations

Conditions d'admission

L'atelier s'adresse aux collaborateurs et cadres

Financement

**Membres des associations du BM et AVE : Fr. 80.-**  
**Non-membres : Fr. 180.-.**

**Délai d'inscription**

**Vendredi 13 octobre 2022**


**Nombre de participants**

Max. 16 personnes

## Formation continue

Informations et programmes de cours  
consultables en tout temps en ligne

[www.formationbm.ch](http://www.formationbm.ch)



**Bureau des Métiers**  
Rue de la Dixence 20  
Case postale 141  
1951 Sion

Tel : 027 327 51 20  
Fax : 027 327 51 80

[tfc@bureaudesmetiers.ch](mailto:tfc@bureaudesmetiers.ch)