



Stress, conflits : Quelles solutions pour accompagner vos salariés ?

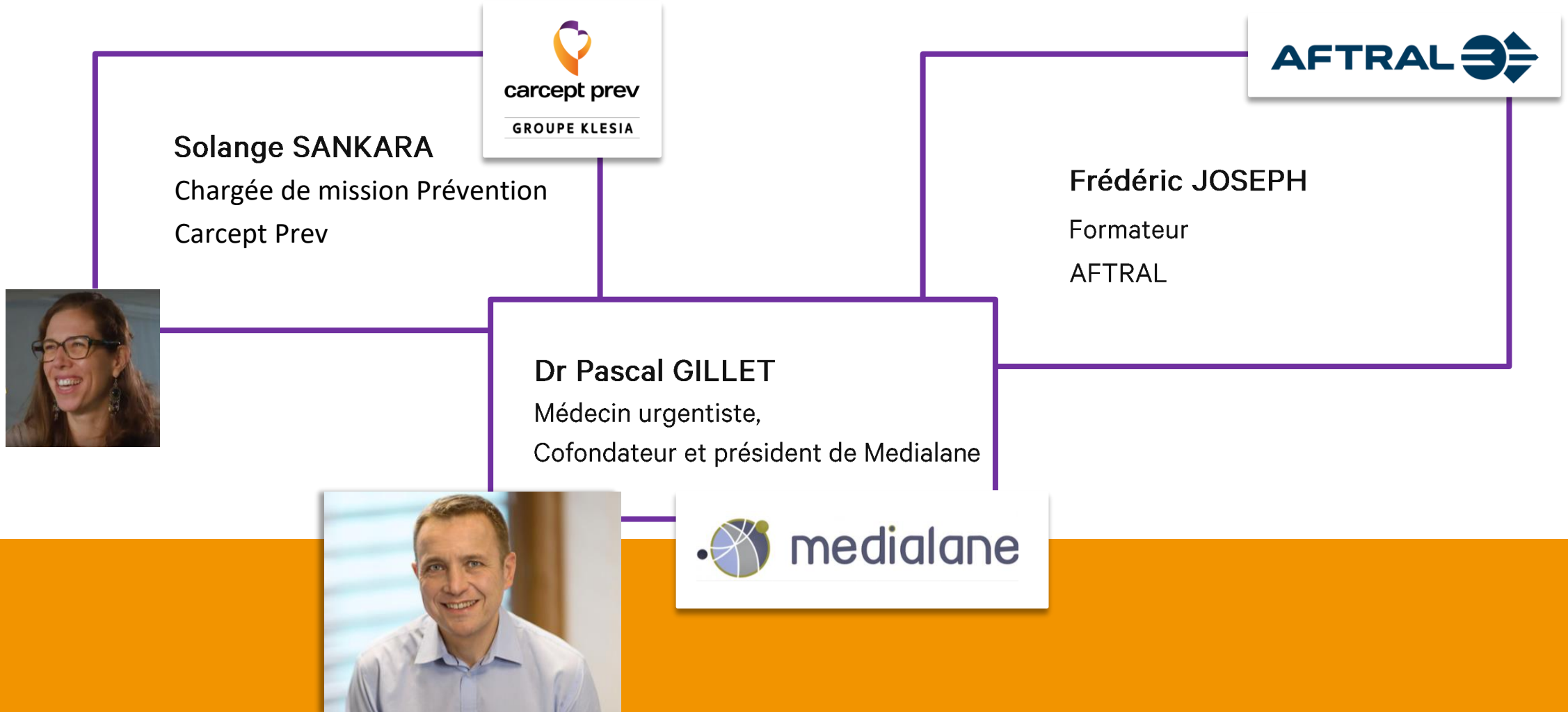
Transportez-Vous Bien, le programme de prévention santé des salariés non cadres du Transport

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTERÊT GÉNÉRAL

INTERVENANTS



Transportez-Vous Bien

le premier programme de branche incitatif à la prévention



Le salarié participe à des **actions de prévention** parmi un catalogue labellisé par les Branches du Transport et construit autour des enjeux de santé du secteur.



Il capitalise des **points de solidarité**



En cas de coup dur *

Les points de solidarité peuvent être convertis en **services d'accompagnement**

*Assuré : invalidité, inaptitude à la conduite, arrêt de travail de + 6mois,, Affection longue durée (ALD), décès
Conjoint – enfant : handicap, ALD, décès



Des actions à la main des salariés pour les aider à prendre soin de leur santé et les soutenir en cas de coup dur.

Des actions clé en main pour les entreprises, également financées par le fonds de solidarité, pour les accompagner dans la promotion du programme et l'organisation d'actions de prévention sur site.

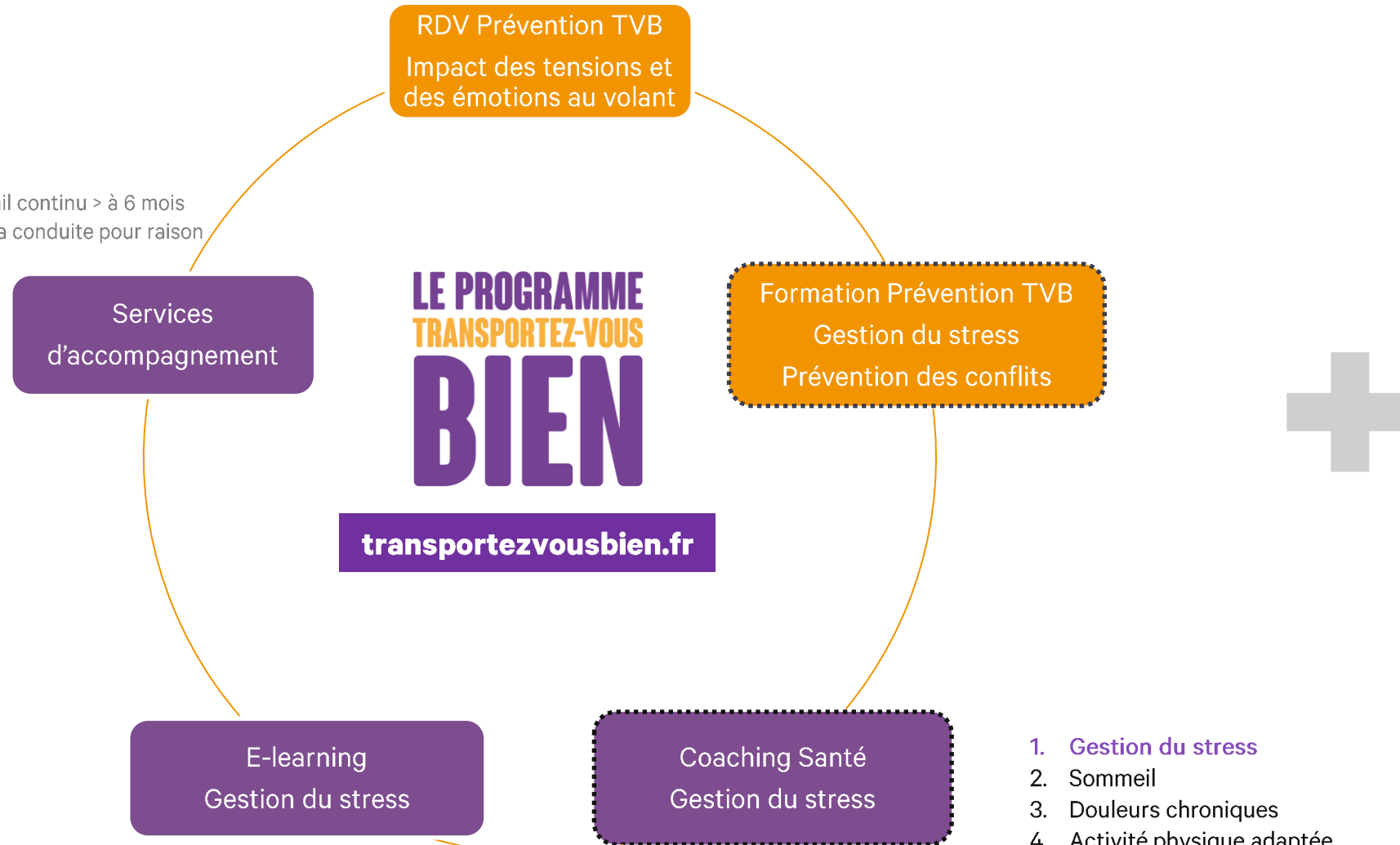
Des actions concrètes pour accompagner vos salariés dans la gestion du stress et la prévention des conflits

Actions financées par TVB

- À la main des entreprises
- À la main des salariés

En cas :

- d'arrêt de travail continu > à 6 mois
- d'inaptitude à la conduite pour raison médicale
- d'invalidité



1. Gestion du stress
2. Sommeil
3. Douleurs chroniques
4. Activité physique adaptée
5. Santé cardiovasculaire
6. Nutrition



L'impact du stress sur la santé des salariés du Transport

- Quelles sont les manifestations physiques du stress ?
- Quels sont les impacts du stress sur la santé ?
- Quelles sont les conséquences d'un stress « qui dure » ?

MEDIALANE ET TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Une collaboration depuis 2017

1

5 coaching Santé

- Gestion du stress
- Santé cardiovasculaire
- Sommeil
- Activité physique
- Douleurs chroniques

2

Un questionnaire d'autoévaluation du risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les 10 ans

3

Entretien Orientation Prévention

+ de 7 000 coaching réalisés

LE STRESS : QUELLE RÉALITÉ ?

9 Français sur 10 éprouvent du stress,
et **1 Français sur 2** se sent particulièrement stressé.

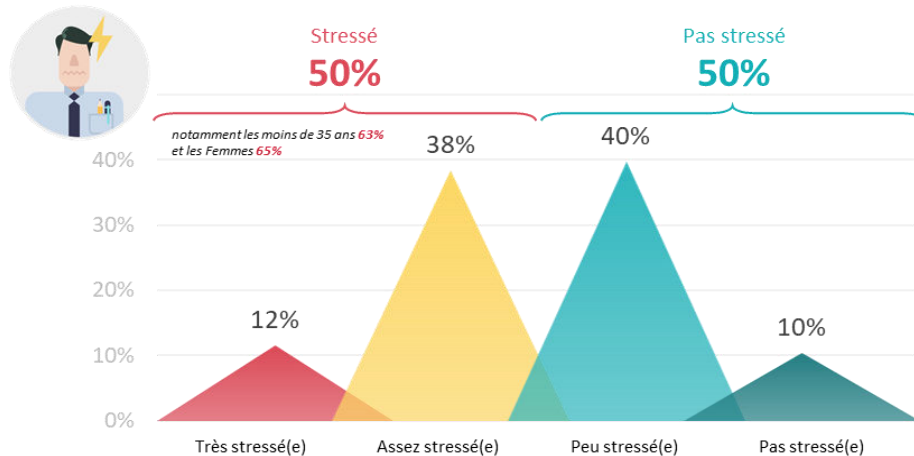
selon l'étude OpinionWay (2017)

50% des salariés des transports
se déclarent stressés

Près de 2/3 parmi les moins de 35 ans et les femmes.

Q3. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de... ?

Base : Ensemble des répondants (850)



Etude Fondation Carcept Prev Opinion Way 2020

X% Y% : Différence significative par rapport à l'ensemble

79% des dirigeants et **57%** des salariés (tous secteur)
considèrent le stress comme un thème prioritaire de santé dans
l'entreprise.

Etude BVA pour Klesia - 2020

77% des dirigeants d'entreprises du Transport de 20 à 249
salariés sont intéressés par des ateliers sur la gestion du
stress à destination de leurs salariés. (1)

54% pour les dirigeants d'entreprises de 1 à 19 salariés (2)

(1) Baromètre TVB Opinion Way (2021)

(2) Etude Groupe Klesia - CSA -Protection sociale des entreprises de-20 salariés (2021)

LES IMPACTS DU STRESS

Manifestations physiques du stress

- Boule au ventre
- Maux d'estomac
- Mal de tête, migraine
- Pelade
- ...

Sur la santé

- Fatigue physique et psychique
- Sommeil moins récupérateur, insomnies
- Manque de recul, prise de décision altérée
- Irritabilité, agressivité...
- **Troubles Musculosquelettiques (TMS)**
- Fragilisation du système immunitaire
- **Impact sur le cœur** (infarctus, AVC...mais pas HTA)
- Aggravation possible des maladies chroniques
- ...

Sur la performance de l'entreprise

- Climat social / Tensions
- Productivité
- Arrêt de travail
- Accidentologie
- Image de l'entreprise

Stress collectif et communicatif



Le Coaching Stress TVB

- Financé à 100% par le Programme Transportez-Vous Bien
- Destiné aux salariés non cadres du Transport

Coaching Gestion du stress

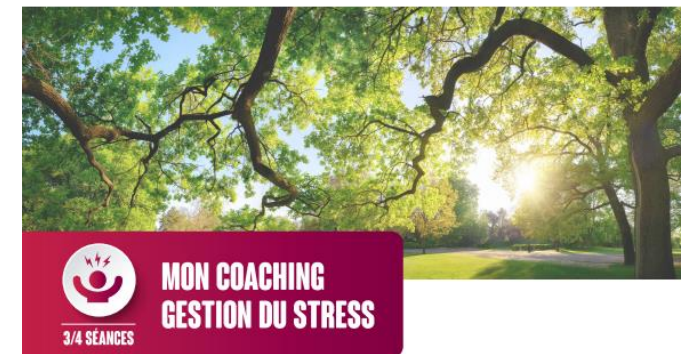
Un accompagnement personnalisé, réalisé par des infirmier(e)s par téléphone, pendant 3 à 4 mois pour comprendre puis agir sur le stress, mécanisme de défense naturel instable mais maîtrisable par des techniques appropriées

- ❖ Un 1^{er} entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et proposer des conseils simples et adaptés au mode de vie du salarié.
- ❖ Jusqu'à 4 séances de 15 minutes avec un même infirmier(e), en fonction du rythme et de la progression du salarié.
- ❖ A chaque séance, l'infirmier(e) fait le point avec le salarié et lui apporte de nouveaux conseils et des connaissances pour progresser.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



**DES COACHINGS PERSONNALISÉS
POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT**



Comprendre la chimie du stress, agir avec son esprit et avec son corps : voici le programme qui vous permettra d'apprendre à mieux vous connaître, et d'être orienté vers des pratiques collectives spécifiques.

Passez à l'action ! Un(e) infirmier(e) formé(e) vous accompagne.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev.

www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :



Site internet : transportezvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien



carcept prev
ASSUREUR INTERET GENERAL

Carcept Prev, Institut de Prévoyance Régie par la loi n° 16 du 14 mai 1981 relative à la sécurité sociale, dont le siège social est situé à : rue Georges Pompidou 2 Paris (75011), enregistré sous le numéro : 55555 555 555. Carcept Prev, agencement de la branche Carcept Prev, au capital de participation de 100 000 000 de francs, dont le siège social est situé à : 20 rue de la République 75001 Paris, enregistré sous le numéro : 55555 555 555. Carcept Prev, agencement de la branche Carcept Prev, au capital de participation de 100 000 000 de francs, dont le siège social est situé à : 20 rue de la République 75001 Paris, enregistré sous le numéro : 55555 555 555.



Coaching Gestion du stress

1

Comprendre la chimie du stress

- Cortisol
- Dopamine / Sérotonine / Ocytocine
- Magnésium

2

Agir avec son esprit

- Apaisement / Ralentissement
- Faim émotionnelle / Ressource intérieure / Bienveillance pour soi
- Bulle protectrice / Image ressource

3

Agir avec son corps

- Luminothérapie / Activité physique
- Recentrage sur soi / Prise de recul
- Cohérence cardiaque / Respiration abdominale
- Relaxation / Sophrologie / Qi gong / Pilates / Tai chi / Yoga

Promouvoir le Coaching Stress pour les non cadres

Témoignage / retour d'expérience



Mon coaching Stress

Affiche A3 Coaching stress

En téléchargement



Coaching Gestion du stress

Le format BD

En téléchargement



Commande papier :



Affiche : Les coaching par thème - Format A3

Nombres d'exemplaires



Fiche : Résumé des 5 Coaching - Format A5

Nombres d'exemplaires



Affiche : Les Coaching santé - Format A3

Nombres d'exemplaires

Accès

Coaching Gestion du stress

Formulaire de contact à transmettre
à vos salariés non-cadres :
s'inscrire à une action en 8 clics



Cliquez ici

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN 

Transportez-Vous Bien

Bonjour,
En remplissant ce formulaire vous nous permettez de reprendre contact avec vous pour construire ensemble votre programme de prévention santé et programmer l'action de prévention de votre choix. Ce programme TVB est 100% pris en charge par votre contrat de prévoyance.

Nous vous remercions de mettre à jour vos coordonnées dans le formulaire, pour nous permettre de vous faciliter l'accès au programme TVB.
Cordialement,

L'équipe TVB

* Obligatoire

1. Identifiant Personnel - IDREF *

La valeur doit être un nombre

2. Téléphone Portable *

Entrez votre réponse

3. Adresse E-mail *

Entrez votre réponse

4. NOM (en majuscule sans accent) *

Entrez votre réponse

5. PRENOM (en majuscule sans accent) *

Entrez votre réponse

6. Date de naissance *

Entrez la date (dd/MM/yyyy)

7. Je souhaite être contacté(e) pour réaliser une action du programme Transportez-Vous Bien *

☐ Oui

☐ Non

8. Saisissez l'action de prévention de votre choix *

☐ Conseil Nut' (nutrition)

☐ Entretien d'Orientat de Prévention

☐ Consultation de Prévention avec un médecin

☐ Autre



La formation Prévention des conflits TVB

- Financé à 100% par le Programme Transportez-Vous Bien
- Destiné aux salariés non cadres du Transport

AFTRAL ET TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Une collaboration depuis 2018

1

Un catalogue de formations prévention



- Acteur de ma Santé
- Gestes et Postures
- Gestion du stress
- Addictologie et hygiène de vie
- Prévention des conflits

2

Des e-learning

- Hygiène de vie du conducteur
- Gestion du stress

+ de 1 200 salariés ont déjà bénéficié d'une formation AFTRAL/TVB

Formation Prévention des conflits

PRÉVENTION DES CONFLITS

Améliorer sa relation avec les autres

+40
pts

> **TRANSPORT DE MARCHANDISES**
7h - Présentiel

+40
pts

> **TRANSPORT DE VOYAGEURS**
7h - Présentiel

- Définir les principes efficaces de la communication
- Identifier les différents comportements
- Poser les bonnes questions pour désamorcer un conflit potentiel

TRV - Principaux contenus :

- Identifier les typologies de clients, leur position dans le véhicule.
- Interpréter les principes efficaces de la communication.
- Décrire les différentes « adolescences » de l'être humain.
- Interpréter les structures de la communication, déterminer, reconnaître les freins et leurs origines et utiliser les outils pour faire face à ces « barrières ».
- Mettre en pratique l'identification des comportements.
- À partir d'une mise en situation, identifier les différentes perceptions de la communication.

TRM - Principaux contenus

- Évolution de la place des transports routiers et de la distribution dans la société européenne.
- Quels sont les clients ?
- Communication.
- Comportements : cadre de référence.
- Jeu de rôle : conducteur et clients.
- Schéma de la communication appliquée.



Accès

Formation Prévention des conflits

Pour organiser une formation prévention des conflits dans votre entreprise :

Contactez directement votre organisme de formation, par e-mail

AFTRAL : carcept-prev@aftral.com

* Pour bénéficier du financement de ces formations,
vous devez être éligible au programme Transportez-Vous Bien



Des services proposés par Carcept Prev

- Pour tous les salariés (cadres inclus) :
- Application de méditation Mind
- Soutien psychologique
- Baromètre Santé QVT Entreprise



Mind

L'application de méditation

Pour aider à se concentrer et se relaxer, réduire le stress quotidien et l'anxiété passagère ou encore faciliter le sommeil :

- Plus de 350 séances guidées
- Des séances adaptées par niveau
- Une application élaborée par les plus grands experts de la méditation : Christophe André, Eline Snel, Suzan Kaiser-Greenland, Fabrice Midal
- Un accès premium offert aux clients Carcept Prev

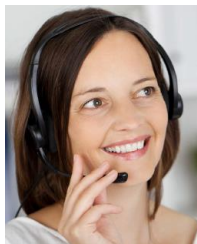
Accès

Téléchargez l'application



Une fois installée, ouvrez l'application « Mind », allez dans « Profil », cliquez sur « S'inscrire », saisissez email et mot de passe puis cliquez sur « C'est parti ». Pour bénéficier de l'accès premium offert par Carcept Prev, retournez dans « Profil » puis « S'abonner », et saisissez le code d'activation que a transmis votre correspondant CARCEPT Prev.

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN



Cellule de soutien psychologique

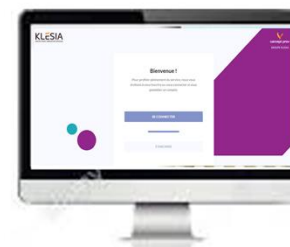
Un accompagnement psychologique dans la limite de 5 entretiens téléphoniques :

- Prise de rdv par téléphone 24h/24, 7j/7
- + 900 psychologues cliniciens expérimentés sur tout le territoire
- Une garantie de l'anonymat et de la confidentialité
- Un moyen d'évacuer les tensions et d'apporter des réponses appropriées au contexte.

Accès

N°Cristal 0970 835 835

APPEL NON SURTAXE



Baromètre Santé QVT

Un outil de sondage afin de mesurer le ressenti des salariés sur leur santé et leur qualité de vie au travail.

Un outil simple :

- Interface RH pour administrer et suivre les résultats
- Accessible par simple lien URL pour les salariés
- Exportation des résultats sous forme de Pdf/Excel

Un outil flexible :

- Fréquences d'envoi modulables
- Questionnaires prédéfinis avec un large choix de thématiques

Thématiques des questionnaires

- | | |
|--|---|
| ☒ Rythme de vie | ☒ Charge mentale |
| ☒ Conduites addictives | ☒ Equilibre vie pro/perso |
| ☒ Activité physique | ☒ Stress |
| ☒ Nutrition | ☒ Télétravail |
| ☒ Sommeil | ☒ Mobilité |

Accès

<https://barometre.agvt.klesia.fr/>

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

transportezvousbien.fr