



# Quand le travail devient une addiction : comment y faire face ?

4 heures

En présentiel

Initial et / ou recyclage

Intra

## POUR QUI ?

### Profil stagiaire(s)

L'ensemble du personnel.

### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Effectif

De 4 à 10 participants

### Validité

Recyclage conseillé aussi souvent que nécessaire.

### Validation

Une attestation de fin de formation validant les acquis des participants est délivrée par DCK Conseil & Formation.

## OBJET DE LA FORMATION

### Objectif de la formation

Comprendre la dépendance au travail et mobiliser des ressources pour se préserver.

### Compétence(s) générale(s)

- 1 Comprendre la notion de dépendance au travail
- 2 Prévenir les risques liés à la dépendance au travail pour la santé des salariés

### Modalités d'évaluation

Notions théoriques : Quizz de 10 questions

Étude de cas : évaluation de la capacité du participant à mettre en pratique les notions théoriques.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

### Profil animateur/trice(s)

Consultant(e) IPRP, expert(e) en santé, sécurité et conditions de travail. Diplôme Universitaire en Addictologie.

### Méthodes pédagogiques

Approche pédagogique participative. Exercices en sous-groupes, étude de cas, étude de modèles de documents (DUERP, plan de Prévention, ...), échanges sur retours d'expérience.

### Livrable

Livrets papier.

### Les + pédagogiques

DCK s'engage à adapter chaque formation aux besoins des stagiaires et au contexte de l'établissement.

Viennoiseries offertes le matin.



# Quand le travail devient une addiction : comment y faire face ?

## PARTIE THÉORIQUE

### 1-1 Appréhender le concept de dépendance au travail

- 1- Les addictions comportementales VS la dépendance aux substances
- 2- Addiction au travail : de quoi parle-t-on ?
- 3- Différence entre l'engagement au travail et le workaholisme
- 4- Addict au travail ? Outils de repérage

### 1-2 Identifier les causes et les conséquences de l'addiction au travail

- 5- Les causes et motivations : objet de l'addiction
- 6- Les conséquences sur la santé physique, mentale et sociale du personnel
- 7- L'hyper-connexion comme facteur de risque psychosocial
- 8- Focus sur le BURNOUT
- 9- Lien entre addiction au travail et usage de SPA

### 2-1 Mobiliser les ressources disponibles pour prévenir le risque d'addiction au travail

- 10- Rôle des entreprises et de l'encadrement
- 11- Le droit à la déconnexion : cadre réglementaire
- 12- Comment rétablir l'équilibre vie/travail
- 13- Programme de soin disponible et stratégies thérapeutiques



# Quand le travail devient une addiction : comment y faire face ?

## PARTIE PRATIQUE

### Mise(s) en situation en sous-groupes

- 1- Jeux de rôle pédagogiques avec des mises en situations.
- 2- Identifier les situations de travail à risques.

## ACCÈS

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter afin de connaître les conditions d'accueil, d'accès et de sécurisation de ce parcours de formation (locaux, adaptation des moyens de la prestation, ...).

### Modalités d'accès

Pour les modalités d'inscription, de financement et d'accès à cette formation, nous contacter.

### Nous contacter

Standart : 0262 02 67 20  
Email : [dck.contact@gmail.com](mailto:dck.contact@gmail.com)

## CONDITIONS

### Tarifs et conditions tarifaires

Afin de connaître le tarif et les conditions tarifaires de cette formation, veuillez nous faire votre demande par mail ou n'hésitez pas à nous appeler.

### Délai d'accès

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire et de l'intervenant, le délai pour la mise en place d'une formation est habituellement d'un mois (en moyenne).

### Horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi : 08h00 à 12h00 et 13h30 à 16h30  
Le vendredi : 08h00 à 12h00 et 13h30 à 15h30

## Qualité de nos formations l'année dernière

Taux de satisfaction des stagiaires

97%

Nombre de stagiaires formés

2 773,00

Taux de réussite

100%

Habilitation/agrément pour cette formation

NC