

Votre santé au travail, on s'en parle ?

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Votre santé au travail, on s'en parle ? [Texte imprimé] / Michel CYMES

Auteur(s) : Cymes, Michel (1957-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Martory, Julie (Collaborateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2021

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (216 p.) : ill. ; 23 cm

ISBN : 978-2-263-17450-6

EAN : 9782263174506

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.62 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr. p. 205-206

Résumé ou extrait : Un livre pratique, empathique, nécessaire truffé de conseils d'experts, de routines quotidiennes et de pistes concrètes pour se sentir bien dans son job, physiquement, moralement et avec les autres. " Le travail, ce n'est pas toujours la santé... Des troubles musculo-squelettiques au stress en passant par le harcèlement et le burn-out, la liste des réjouissances peut être longue ! Et les choses ne se sont pas franchement arrangées avec la crise sanitaire, ses confinements 1, 2, 3 et son télétravail instauré dans l'urgence, soulevant au passage de nombreuses interrogations : place du travail dans notre vie, frontière entre sphère pro et sphère perso, prévention de la santé au travail, importance de la bienveillance... Alors, bien sûr, vous me direz qu'on ne peut pas changer son manager ou ses clients, ni agir sur la culture ou la structure de l'entreprise... C'est vrai, mais ce que vous pouvez changer –; et qui nous intéresse ici –, c'est vous : vous pouvez être l'acteur de votre santé au travail ! Il existe des pistes concrètes pour que chacun et chacune, à son échelle, salarié, indépendant, manager ou chef d'entreprise, puisse se sentir bien, physiquement et moralement, dans son job et avec les autres. Je vous livre ici des conseils, des recommandations d'experts (médecins, psychologues du travail, kinésithérapeutes, ergonomes...) et des routines pour améliorer la santé et le bien-être au travail. Parce que votre santé n'est pas négociable. "

Sujet - Nom commun : Hygiène du travail

Stress lié au travail -- Prévention
Facteurs psychosociaux au travail