



# Ma santé & moi

Mieux vivre mon métier

avec le SE-Unsa

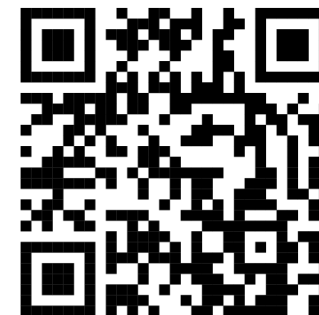


L'UNSA, votre alliée du quotidien



## Être bien accompagné-e

S'inscrire à l'accompagnement  
« Ma santé et moi » du SE-Unsa



Découvrir et demander d'autres  
accompagnements du SE-Unsa  
(mobilités géo et pro, avancement,  
aides spécifiques, concours, ...)



**Ma santé & moi**

*Mieux vivre mon métier avec le SE-Unsa*





Un syndicat  
pour moi,  
c'est forcément  
le SE-Unsa



# Acteur de ma santé au travail

## Les personnes ressources :

- **La médecine de prévention (médecin du travail, psychologue du travail, mon médecin traitant ...)**
- **L'assistant de prévention (circo ou établissement)**
- **Les membres du CHSCT / les représentants syndicaux : ceux du SE-Unsa 😊**
  - **Les assistantes sociales du personnel**
  - **L'équipe mobile de RH de proximité (et en tout premier lieu l'équipe de circo / chef d'établissement ... )**

**Ma santé & moi**

*Mieux vivre mon métier avec le SE-Unsa*





Un syndicat  
pour moi,  
c'est forcément  
le SE-Unsa



# LES OUTILS et DISPOSITIFS

- **Se protéger** des risques : le **DUERP**
- **Alerter** : Le **registre de santé et de sécurité au travail** (RSST) : en ligne sur le site du rectorat
- **Alerter** : le **registre Danger Grave et Imminent**
- **Le CITIS**
- **L' Espace d'Accueil et d'écoute EAE**
- **Les outils MGEN**



**Ma santé & moi**

*Mieux vivre mon métier avec le SE-Unsa*

# LES SOLUTIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES



## LES RÉPONSES INDIVIDUELLES



- FAIRE PRENDRE CONSCIENCE À LA PERSONNE
- S'ÉLOIGNER DE SON TRAVAIL : ARRÊT DE TRAVAIL PROLONGÉ
- SE FAIRE ACCOMPAGNER PSYCHOLOGIQUEMENT
- RETROUVER UN ÉQUILIBRE PERSONNEL
- LIMITER LE TEMPS PASSÉ À UNE TÂCHE PROFESSIONNELLE
- RÉDUIRE SES EXIGENCES VIS-À-VIS DE SOI ET DES AUTRES
- PRÉSERVER SA VIE FAMILIALE ET SOCIALE
- PRÉSERVER VOTRE SOMMEIL
- DÉVELOPPER D'AUTRES CENTRES D'INTÉRÊT QUE LE TRAVAIL
- FAIRE DU SPORT



## LES RÉPONSES COLLECTIVES

METTRE EN PLACE UNE PRÉVENTION À TOUS LES NIVEAUX :

### PRIMAIRE

Mettre en place des mesures de prévention collective  
Informer et former les agents

### SECONDAIRE

Prendre en charge les personnes à risques

### TERTIAIRE

Prendre en charge les personnes atteintes  
d'épuisement professionnel



Santé et sécurité au travail