



# FLASH RH



NUMÉRO 3 | AVRIL 2024

## La minute RH



### LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

Présentation du "Dico RH"



Envoyez vos questions à l'adresse : [flash-rh@ch-rivesdeseine.fr](mailto:flash-rh@ch-rivesdeseine.fr)

## Infos RH



### 1 Questionnaire anonyme sur les violences sexistes et sexuelles



Ce questionnaire s'adresse **aux femmes et aux hommes travaillant au CHRDS** pour évaluer, prévenir et agir contre les violences sexistes et sexuelles.

Version imprimable



Version en ligne



### 2 Nouvelle organisation de la DRH

Le service de gestion de la carrière et de la paie est réorganisé de la manière suivante :

- **M. CHOLLIER** : Pôle PHLAME
- **Mme ROCHINHA** : Pôle FEMME-ENFANT
- **Mme RUNGGOO** : Pôle GESPERD
- **M. LACASTE** : Pôle UISCC
- **M. GUIGNO** : Services imagerie, administratifs, techniques, logistiques et CAMSP

3



### Webinaire

Les règles de la fonction publique  
25 avril, 15h30-17h

Lien TEAMS : cliquez ici



## Vos droits



**Pensez à ouvrir vos droits CGOS** en créant votre Espace Agent et en mettant à jour votre dossier pour 2024. En cas de problème, veuillez contacter votre référent RH, M. ANDAMAYE : [pandamayea@ch-rivesdeseine.fr](mailto:pandamayea@ch-rivesdeseine.fr)

### Les congés de solidarité familiale et de présence parentale du CGOS

Vous pouvez bénéficier de ces congés lorsque vous cessez totalement ou partiellement votre activité, notamment pour rester auprès d'un proche gravement malade ou de votre enfant à charge gravement malade, handicapé et accidenté.

**Pour en faire la demande** : téléchargez le formulaire depuis votre Espace Agent CGOS.

## BILLETTERIE



Exposition l'Égypte des pharaons de Kéops à Ramsès II à l'Atelier des lumières jusqu'au 5 janvier 2025



Le Roi Lion au théâtre Mogador  
Le 28 septembre et le 3 octobre 2024

Voir plus sur le site du CGOS

# Conseils qualité de vie au travail du mois



## L'application Asso SPS



## Comment détecter les signes du burn out ?

## Pour en savoir plus



Le *burn out* - ou épuisement professionnel - est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail. La présence probable de *burn out* peut être détectée par un ensemble de signaux ou d'indices.

### MANIFESTATIONS DU BURN OUT ET EFFETS SUR LA SANTÉ

- **Emotionnel** : anxiété, angoisse, tristesse, irritabilité, etc.
- **Motivationnel** : désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, etc.
- **Cognitif** : troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, etc.
- **Comportemental** : repli sur soi, isolement social, difficulté à coopérer, etc.



Numéro gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique : 0 805 23 23 36



## La recette du mois

### CRUMBLE AUX POMMES ET AU CARMEL BEURRE SALÉ INSTRUCTIONS

#### Ingrédients :

- 6 pommes
- Caramel au beurre salé
- 150g de farine
- 100g de beurre pommade
- 80g de sucre roux
- Arôme vanille



Temps de préparation : 30 min

### Quelques fruits et légumes de saison



## Rendez-vous du mois



cliquez sur le nom de l'atelier pour vous inscrire ou allez sur le site [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)



### Webinaires SPS 19h-20h



- **02 avril** : Management émotionnel et gestion des conflits
- **09 avril** : Connaissance de soi et mieux être
- **11 avril** : Les vraies fausses idées sur le sommeil
- **18 avril** : Art-thérapie, pour prendre soin de sa santé
- **25 avril** : Mindfulness



### Groupe de parole 17h30-19h30

- **26 avril** : A propos du traumatisme sur son lieu de travail

### Les permanences RH PNM\*\*

	Pôle Femme / Enfant	Pôle GESPERD	Pôles PUISCC & PHLAME	Service Imagerie Administratif Technique Logistique CAMSP
Neuilly-sur-Seine Bâtiment G RDC	Vendredi 14h-17h		Vendredi 9h-12h	Lundi 9h-12h
Courbevoie Bureau gestionnaire RH		Mardi 14h-17h		
Puteaux Bâtiment A entre sol		Mercredi 9h-12h		

\*\*hors périodes de paie (10 premiers jours du mois)

### Permanences Octime

- **Courbevoie** (salle de formation 2e étage) : 02.05, 14h-17h
- **Puteaux** (salle de réunion 3e étage) : 16.05, 14h-17h
- **Neuilly-sur-Seine** (modulaire, salle DPI) : 23.05, 14h-17h

## VOS CONTACTS

DRH : [drh-chrds@ch-rivesdeseine.fr](mailto:drh-chrds@ch-rivesdeseine.fr)  
DAM : [affaires-medicales@ch-rivesdeseine.fr](mailto:affaires-medicales@ch-rivesdeseine.fr)



Service de prévention et de santé au travail : [medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr](mailto:medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr)  
Psychologue du travail : [averdin@ch-rivesdeseine.fr](mailto:averdin@ch-rivesdeseine.fr) ou 01 40 88 63 14  
Assistante sociale du personnel : [ldaniere@ch-rivesdeseine.fr](mailto:ldaniere@ch-rivesdeseine.fr) ou 01 49 03 30 34