

Assistant (e) Direction

Activités Tertiaires : Administratif : 12. 03.18 Mise à jour :03/2025

Codes :NAF : 82.99Z ; ROME : M1604 ; PCS :461b ; NSF : 324p

Les informations fournies sont indicatives, sans caractère obligatoire, et n'ont aucune valeur légale

Situation Travail

Assiste au quotidien un dirigeant, un cadre et / ou une équipe dans l'ensemble de leurs activités, afin de faciliter leurs prises de décision et leur prise en charge de projet, gère le traitement, l'organisation et le partage de l'information.

- Exerce dans des entreprises de taille différente (PME ou grand groupe).

Cet emploi nécessite des compétences : organisationnelle, administrative, relationnelle, et comportementale.

- Agit de façon autonome, avec initiative (en appréciant les urgences et les priorités), rigueur, discrétion, dans le respect de la confidentialité, afin d'optimiser les journées du dirigeant ou de l'équipe.



PREVENTION GAGNANTE BTP
Performance Economique

- Maîtrise les outils bureautiques (logiciels), conçoit des outils d'évaluation afin de collecter des informations nécessaires à l'entreprise, et en restituer les résultats (compile et consolide des données sous forme de « reporting » des activités ou des résultats).

Le travail en réseau et les évolutions technologiques des outils de communication exigent une maîtrise des outils collaboratifs (intranet, internet...)

- Rédige tout écrit professionnel, simple ou complexe, afin de formaliser et transmettre une information (comptes rendus de réunions et documents divers).

- Organise et gère une base documentaire d'informations, manuellement ou sur informatique, afin de répondre à ses propres besoins ou à ceux de sa hiérarchie.

- Participe au classement et à l'archivage physique et numérique pour la conservation et la traçabilité des informations selon les règles juridiques, les besoins et les contraintes de l'entreprise.

- Effectue une assistance partagée (grand groupe) entre plusieurs cadres ou au service d'une équipe, ce qui implique des capacités en termes d'organisation et de réactivité : organise et coordonne les activités quotidiennes de l'équipe, prépare et organise les dossiers d'aide à la décision et les suit, coordonne les projets) prend en charge l'organisation complète d'un

événement, des déplacements (voyages) de l'équipe.

- Prépare les réunions
- Contribue à l'amélioration des processus administratifs.
- Optimise la gestion des ressources matérielles du service.
- Assure un rôle de relais en ressources humaines (RH), en contribuant à la gestion administrative du personnel.
- Gère l'agenda de la direction
- Communique avec son environnement de travail direct (hiérarchie, service, personnel) ; les clients ou les fournisseurs, reçoit et filtre les communications téléphoniques, émet et reçoit des fax, courriels, relaye les informations.
- Peut représenter le dirigeant et veille au maintien de l'image de l'entreprise (PME).
L'essor des contacts internationaux (grand groupe) rend la pratique de l'anglais nécessaire pour la communication écrite et orale.
- Cette activité exige une forte disponibilité, une grande réactivité et une capacité à traiter les urgences et les situations complexes tout en gardant le contrôle de soi.
- Exerce généralement ses activités de façon sédentaire, mais peut être amené (e) à assister sa hiérarchie lors de ses déplacements.

Exigences

- Charge Mentale
- Capacité Réflexion/Analyse
- Contact Clientèle
- Horaire Travail : dépassement horaires
- Sens Responsabilités
- Travail en Equipe : management



PREVENTION GAGNANTE BTP
Performance Economique

- Vision Adaptée au Poste : vision de près, intermédiaire
- Contrainte Posturale : position assise prolongée
- Grand Déplacement : voyage d'affaires avec ses dirigeants

Accidents Travail

- Chute Plain-Pied :
- Risque Routier : mission

Nuisances

- Risque Psychosocial /Stress : usage du téléphone, pression des clients, des fournisseurs, de la hiérarchie ; horaires, urgences, interruptions intempestives, etc.... ; responsabilités organisationnelle, administrative, relationnelle
- Sédentarité

En Savoir Plus :

Stress et messagerie électronique. Quelle prévention peut être mise en place ? INRS 2014

Maladies Professionnelles

Néant

Mesures Préventives

*Un clic sur un des items des Mesures Préventives, ouvre **sur le chapitre correspondant** du Guide Bonnes Pratiques Prévention BTP*

MESURES ORGANISATIONNELLES :

Principes Généraux Prevention :

Document Unique Evaluation Risques Professionnels (DUERP)/Aides Financières CARSAT/ANACT

Outil d'évaluation des risques professionnels - Travail de bureau outil OIRA INRS



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

Sédentarité Travail/Activités Physiques en Entreprise

Télétravail/Visioconférence

Prevention Pratiques Addictives en Milieu Travail

MESURES TECHNIQUES :

Aménagement Bureau :

Bon dimensionnement des mobiliers et des équipements de travail, adaptation du poste de travail et du positionnement de la souris, du clavier, de l'écran de visualisation (évitant les reflets), bureau à hauteur variable et pauses régulières pour limiter les risques liés aux positions de travail statiques, limitation des ports de charge archives++ (aides à la manutention)

Bureau à hauteur variable « bureau dynamique » permettant une alternance de position assise/debout, permettant de rester physiquement actif tout en travaillant devant un écran ;

courtes pauses actives (5') toutes les heures afin de limiter la position assise (marcher, se mettre debout, mobilisation musculaire).

Révolution des espaces de travail tertiaires qu'en est 'il de la prévention ?
Numéro 265 - Revue Hygiène et Sécurité du Travail 12/2021 INRS

Chute Plain-Pied : **cf. Conception des locaux :**

Risques Psychosociaux (RPS) Qualité Vie Conditions Travail (QVCT) /TIC/Sexisme

Information Sensibilisation Hygiène Vie

MESURES HUMAINES :

Accueil Nouveaux Embauches/ Intérimaires : TutoPrév' Accueil. Travail de bureau ED 4469 INRS 09/2020

Information Sensibilisation Hygiène Vie

Sensibilisation Risques Psychosociaux(RPS)



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

Formation/Maintien-Actualisation Compétences (MAC-SST)

Formation Utilisation Matériels Lutte Incendie

Possibilité d'utiliser un simulateur de feu en réalité virtuelle, dans un environnement de bureaux. Intégrant de vrais extincteurs connectés (extincteurs à eau et CO2), sans risque pour les exercices et mises en situation, *et limitant la mobilisation sur le temps de travail.*

Suivi Individuel Préventif Santé

❖ Modalités Suivi Prise en charge Surveillance Santé

OBJECTIFS :

- Informer le salarié sur les dangers du métier, et le sensibiliser sur les moyens de prévention (fiche métier)
- **Tracer ses éventuelles expositions professionnelles** (suivi post exposition/post professionnel)
- Préserver sa santé physique et mentale, tout au long du parcours professionnel, afin de prévenir ou réduire les risques psychosociaux(RPS), prendre en compte ***l'impact du télétravail et l'organisation du travail sur la santé***, évitant une ***désinsertion professionnelle*** (cellule dédiée dans les SPST) , *et ainsi contribuer au maintien dans l'emploi.*
- **Participer à des actions de promotion de la santé** : liés au mode de vie : hygiène alimentaire, sommeil, sédentarité, bénéfiques de la pratique sportive , conduites addictives ..., pratiquer les vaccinations nécessaires , participer à des campagnes de de dépistage ...
- L'Informé sur les modalités de suivi de son état de santé , et sur la possibilité dont il dispose, à tout moment, de bénéficier d'une visite à sa demande avec le médecin du travail

Risques Particuliers :

- Néant

Performance Economique

Risques Métier Autres :

- Risques Psychosociaux (RPS) / Stress :
- Sédentarité
- Hygiène de vie

Préconisations Conseillées :

Dépendent du protocole de suivi , défini par le médecin du travail. :

❖ Contrôle fonction visuelle/ Fatigue oculaire :

❖ Veiller à une bonne hygiène de vie :

1/ A un Poids Corporel normal (IMC cible de 18.5 à 24.9 kg/m2) : **Calcul IMC**

2/ A un bon équilibre alimentaire

L'essentiel des recommandations sur l'alimentation Santé Publique France

Alimentation de l'adulte : des repas équilibrés au fil de la semaine :Ameli 02/2025

Grâce à la normalisation du poids corporel, on note très souvent une amélioration du risque cardiovasculaire

3/ Au risque de complications métaboliques et cardiovasculaires :

- Elevé à partir d'un tour de taille supérieur ou égal à 94 *cm chez l'homme* ; et supérieur ou égale à 80 *cm chez la femme*
- Significativement élevé à partir d'un tour de taille de ≥ 102 *cm chez l'homme* ; ≥ 88 *cm chez la femme*.

4/ A un bon sommeil : rechercher un déficit et /ou des troubles du sommeil, un état de de fatigue

Test de Pichot Brun est un auto-questionnaire de 24 items avec une échelle de Lickert, pour évaluer le sentiment de fatigue, et apprécier l'importance de ses répercussions au quotidien

10 recommandations pour bien dormir : Institut national sommeil & vigilance (INSV)



PREVENTION GAGNANTE BTP Performance Economique

❖ Agir contre l'Inactivité physique ou "comportement sédentaire"

- ✓ **L'inactivité physique** se définit, comme le non atteint : des seuils d'activité physique recommandés : pour un adulte **150' d'activité d'intensité modérée ou 75 'd'intensité élevée/semaine (25' 3 fois/semaine)**, elle permet de réduire significativement les risques d'apparition de 7 cancers différents sur les 15 étudiés : *côlon, sein, endomètre (utérus), rein, myélome (moelle osseuse), foie ,lymphome non hodgkinien (système immunitaire)*.
- ✓ **Le comportement sédentaire** : se caractérise par une position assise en situation d'éveil , avec une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 fois le repos ; c'est la première cause de mortalité évitable dans les pays occidentaux, devant le tabac ; la prévention en ce domaine est très peu développée au niveau professionnel.

Une action d'accompagnement des personnes dans leurs choix de santé, **par des actions d'éducation**, est nécessaire++ afin de donner à chacun les moyens de prendre en charge sa propre santé de manière autonome et responsable

Testez vos connaissances : activité physique et sédentarité ONAPS

❖ **Dans le cadre du Suivi Individualisé :**

- Bilan biologique (profil lipidique) et ECG :à conseiller si :

- Age > 45 ans *chez les hommes* ; > 55 ans *chez les femmes* :
 - Chez le sujet présentant **des facteurs de risque péjoratifs** : obésité (IMC > 30), hypertendu et diabétique ; taux de HDL-cholestérol est < 0,60 g/l ; taux LDL > 1,60g/L
 - Chez les sujets présentant **l'association de 2 de ces facteurs de risques**
 - Tabagisme actif ou sevré depuis moins de 5 ans
 - Hérité cardio-vasculaire chez un ascendant du premier degré à un âge précoce (avant 55 ans chez le père ou 65 ans chez la mère)
 - Pas d'activité physique régulière
 - Consommation alcool excessive

Les facteurs de risque cardiovasculaires se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre.



PREVENTION GAGNANTE BTP
Performance Economique

Ainsi, l'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé de maladie cardio-vasculaire.

Ainsi une TA modérée, une petite intolérance au sucre, un cholestérol moyennement élevé, chez un petit fumeur, est un terrain beaucoup plus « à risque » qu'un cholestérol très élevé isolément.

Santé du cœur - Fédération Française de Cardiologie

Comité Français Lutte contre Hypertension Artérielle : testez vous

❖ **Recherche d'addictions comportementales :**

- ✓ **Techno-dépendance** est une relation aux nouvelles technologies (TIC) : internet, messageries, téléphones mobiles, réseaux sociaux ... ; ces outils sont largement répandus en milieu professionnel.

Leur usage abusif peut devenir problématique, impactant les collaborateurs *maintenus en réseau au-delà de leur temps de travail* ; **rappeler le droit à la déconnexion.**

❖ **Accompagnement en tabacologie du fumeur :**

Depuis 2016, le droit de prescrire des substituts nicotiques est ouvert aux médecins et infirmiers du travail.

Un livret explique notamment comment :

- ✓ Aborder la question de la consommation tabagique
- ✓ Evaluer la dépendance
- ✓ Susciter ou renforcer la motivation du fumeur à arrêter et/ou réduire sa consommation de tabac grâce à l'entretien motivationnel.

Il liste l'ensemble des substituts nicotiques et donne pour chacun d'eux un mode d'emploi et les bons dosages.

Il fournit aussi un exemple d'ordonnance.

Premiers gestes en tabacologie Livret d'aide à la pratique pour les professionnels de santé Edition Respadd 01/2020



PREVENTION GAGNANTE BTP
Performance Economique

- ✓ *Faire prendre conscience au salarié du coût de sa consommation*

Calculateur : découvrez les coûts cachés de votre consommation de tabac Fondation cancer

- ✓ *Aborder la dépendance au tabac : trois types de dépendance*

Tabac - Les Outils d'évaluation, d'orientation et d'accompagnement Addict Aid :

- Dépendance nicotinique : **Test de Fagerström : version longue ou version courte Addict Aid 03/2024**
- Profil psychologique de dépendance au tabac : **Test Horn :**
- Mesure les chances de réussite du sevrage tabagique : **Test de Demaria, Grimaldi et Lagrue**

Fédération Française Cardiologie : propose des informations pratiques et documentées sur les facteurs de risque cardio-vasculaire.

Tabac Info Services : information sur le tabac ; centre antitabac le plus proche de chez vous

❖ **Recherche symptômes Epuisement Professionnel (Burn out) :**

Le burn-out se traduit de diverses manières, ses signes ne sont pas spécifiques, il s'agit souvent de symptômes de stress chronique :

- ✓ **Signes Emotionnels** : tensions nerveuses, humeur triste, peurs indéfinissables
- ✓ **Signes Physiques** : troubles du sommeil, fatigue chronique, vertiges
- ✓ **Signes Cognitifs** : diminution de la concentration, erreurs, oublis, difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois...
- ✓ **Signes comportementaux ou interpersonnels** : repli sur soi, comportement agressif ou dérive vers des conduites addictives (alcool, drogues, tabagisme accru...)
- ✓ **Signes de Démotivation** : dévalorisation de soi, doute de ses compétences, perte de motivation ...

Questionnaire d'auto-évaluation épuisement professionnel pour les médecins et les patients M.Peze

Maslach Burnout Inventory comporte 22 questions permettant d'explorer 3 dimensions :



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

- Sentiment Epuisement Emotionnel : 9 questions (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20)
- Déshumanisation : 5 questions (5, 10, 11, 15, 22)
- Degré d'accomplissement personnel au travail : 8 questions (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21)

Chaque échelle donne un score, les 3 scores permettent de situer l'état de burnout de la personne

Le MBI, est un outil qui permet d'évaluer la sévérité du Burn-out, de distinguer pour chacune des dimensions, s'il est faible, moyen ou élevé.

Un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière signe un épuisement professionnel

- ❖ **Le workaholisme (dépendance au travail)** : est un comportement présenté par une personne qui ressent une pression interne, l'obligeant à travailler, et qui ressent un mal-être intérieur, et une sensation de culpabilité lors des périodes d'inactivité.

Il peut entraîner des conséquences importantes sur:

- **Sur la santé de la personne** : somatiques (douleurs musculaires ou intestinales, risque, plus élevé de maladie coronarienne), niveaux plus élevés d'anxiété, d'insomnie, de dysfonctionnement social et de dépression ; c'est également un facteur de risque important de burnout
- **Sur les collaborateurs** souvent en conflit avec ce salarié perfectionniste à l'extrême, psychorigide et ne déléguant pas.

Pour le repérage, un questionnaire : **WART**, utilisé en cas de signaux d'alerte tels que l'existence de plaintes somatiques (douleurs musculaires ou intestinales...), de troubles psychiques (anxiété, insomnie, dépression, dysfonctionnement social) , difficulté à s'éloigner du lieu de travail et Co-addictions fréquemment retrouvées : troubles du comportement alimentaire ; surconsommation de substances psychoactives (tabagisme important, mésusage d'alcool)

❖ **Vaccinations :**

❖ **Examens Dépistage Santé :**

❖ **Téléconsultation :**



PREVENTION GAGNANTE BTP

Performance Economique

❖ **Actions sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent au départ à la retraite du salarié**