



FORMEZ VOTRE PERSONNEL
À LA GESTION ET À LA
PRÉVENTION DU STRESS

PRATIQUE
40%



THÉORIE
60%



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre aux apprenants d'identifier les situations génératrices de stress et de développer une démarche de gestion et de prévention.

PUBLIC

L'ensemble du personnel.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de repérer les facteurs de stress ainsi que leurs conséquences sur la santé.
- Être capable de procéder à l'analyse des risques liés au stress en situation de travail.
- Être capable de mettre en œuvre les différentes étapes d'une démarche de prévention.
- Être capable de déployer une méthodologie pour traiter les situations génératrices de stress.

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le **livret aide-mémoire dématérialisé** est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

2 jours (12 heures)

EFFECTIF

Effectif minimum : 1 apprenant
Effectif maximum : 12 apprenants

MAINTIEN DES CONNAISSANCES

2 jours tous les 2 ans

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Article L4121-1 du Code du Travail

ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Id DD 005488



INTERVENANT(S)

Formateur en Santé et Sécurité au Travail spécialisé en Risques PsychoSociaux



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, études de cas, travaux en sous-groupes



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie Théorique : Questionnaire à Choix Multiples
Partie Pratique : Évaluation sommative



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 60%

État des lieux

- Le contexte national
- L'évolution dans le temps du stress et des Risques PsychoSociaux
- Le contexte juridique

Définitions et notions importantes

- Le stress, la violence interne, la violence externe
- La notion de charge de travail

Les conséquences du stress sur la santé

- Les conséquences sur l'établissement
- Les conséquences sur la santé
- L'usure au travail
- La qualité de vie au travail

Les facteurs de stress

- Les familles de facteurs de risques (rapport Gollac)
- Le repérage des facteurs de risque en situation de travail

La gestion des effets négatifs du stress

- Le développement des techniques de gestion du stress
- La définition de son projet personnel de gestion du stress

La démarche de prévention du stress

- Les différentes étapes de la démarche
- L'approche collective et pluridisciplinaire
- Les différents acteurs et leurs rôles

L'intervention en situation de crise

- Les outils d'intervention
- Les acteurs

Le bien-être au travail

- La notion de bien-être au travail
- Les exemples de bonnes pratiques

PARTIE PRATIQUE | 40%

Application en sous-groupes

- Mise en œuvre des acquis théoriques lors de cas concrets en sous-groupes

Travaux individuels

- Le développement de son plan d'actions de progrès
- La sensibilisation à la reconnaissance de ses émotions et l'appropriation des techniques pour les maîtriser

