



Prévention et gestion du stress

Formation - Action

PROGRAMME DE FORMATION

PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les risques psychosociaux (cadre juridique, définitions, concepts, indicateurs ...)
- Être capable d'identifier, de repérer les causes du stress et les sources de tensions en milieu professionnel
- Partager des techniques personnelles de gestion du stress
- Déceler les facteurs de stress afin de les prévenir
- Aborder sereinement les situations de travail stressantes
- Agir sur l'organisation et les outils / le matériel pour prévenir le stress

CONTENU DE LA FORMATION

LES RPS, DE QUOI S'AGIT-IL ?

- La terminologie des RPS : définitions du stress, souffrance, violences, harcèlement moral, épuisement professionnel ...
- Le coût économique, social et juridique des RPS
- Les différents modèles théoriques explicatifs du stress en milieu professionnel
- Les différents facteurs / dommages : Organisationnels et Psychologiques, Humains et Techniques

COMPRENDRE LE STRESS ET RECONNAITRE SES FACTEURS DECLENCHANTS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les déclencheurs au travail et écouter les signaux d'alerte
- Distinguer pression quotidienne, stress chronique et burn-out

AGIR SUR LE STRESS AU QUOTIDIEN

- Savoir s'affirmer sereinement
- Reconnaître les mécanismes mis en jeu
- Transformer les critiques en relations constructives
- Mises en situations

AGIR SUR L'ORGANISATION ET LES OUTILS

- Etudes de postes et leviers d'actions
- Outils et matériels
- Organisation du travail

PROFIL DES STAGIAIRES

- Directions, Responsables Ressources Humaines, Services QSE, Services Production et Supports
- Cadres et acteurs de la prévention des risques
- Élus du CHSCT/CSE
- Salariés d'entreprises et agents de la fonction publique

SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situations réelles
- Formulaires d'évaluation de la formation

RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

DURÉE

1 jour soit 7 heures

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Yann THOMAS
(Ergonome/IPRP)

Jean-Michel MICHEL
(Directeur opérationnel)