



PROGRAMME FORMATION « Gestion du Stress en Situation Professionnelle »

Objectifs : A l'issue de la formation, le stagiaire aura les capacités de gérer son stress pour gagner en bien-être et en efficacité, développer ses connaissances de base et se familiariser avec des outils permettant de prévenir et de gérer son stress de manière autonome.

Intervenants : Consultants formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels diplômés en psychologie du travail.

PUBLIC CONCERNE

Personnel choisi pour être acteur dans la démarche de prévention des risques dans l'entreprise au quotidien.

PRE REQUIS

Connaître les activités de l'entreprise.

Etre exposé aux situations professionnelles qui pourraient générer des risques psychosociaux

DUREE 2 jours

LIEU & DATES

Dans une salle mise à votre disposition ou dans votre établissement.

Dates : A définir

NOMBRE DE PARTICIPANT(S)

1 à 12 personnes

METHODES PEDAGOGIQUES

Méthode expositive et active en mobilisant l'expérience du stagiaire et initier les recherches d'amélioration d'une manière autonome.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Support Power point – vidéo INRS Supports techniques

VALIDATION DU STAGE :

Attestation de fin de formation.

DELAI D'ACCES INTRA : 15 jours entre la demande de devis et la réalisation de la

MODALITES D'ACCES HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, ce délai est susceptible d'être allongé du fait de la mobilisation d'interlocuteurs dédiés pour nous aider et faciliter la mise en oeuvre de votre projet de formation.

- Contenu -

- Stress : définitions
- Mécanisme physiologique et psychologique
- Stress positif et stress négatif
- Identifier les facteurs stressants pour mieux s'y préparer
- Gestion du stress : stratégies internes et stratégies externes
- Prévention : augmenter son seuil de tolérance au stress
- Stratégie interne : développer ses émotions positives (relativiser, imaginer, positiver)
- Stratégie externe : mise en application de cinq techniques de relaxation
- Identifier ses propres stratégies comme points d'appui

EVALUATION DES ACQUIS : QCM en fin de stage