



PROGRAMME « Gestion du stress en milieu professionnel »

OBJECTIFS : Identifier les sources de stress, d'analyser leur impact et d'appliquer des techniques adaptées pour prévenir et gérer son stress de manière autonome.

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

PRE REQUIS : Aucun.

DUREE : 1 jour(s) (1j = 7h)

DATE(S) & HORAIRES : A définir

LIEU : Dans une salle mise à votre disposition dans notre organisme ou dans votre établissement.

DELAI D'ACCES :

INTRA : 15 jours minimum entre la demande de date et la date réelle de formation.

INTER : se référer aux dates sur le site web.

Personnes en situation de handicap : ce délai est susceptible d'être allongé du fait de la mobilisation d'interlocuteurs adaptés.

EVALUATIONS ET VALIDATION :

QCM de positionnement. Evaluation de fin de formation (QCM). Remise d'une Attestation de fin de formation

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

1 minimum / 10 maximum

TARIF(S) JOUR HT :

INTRA : 950€

METHODES & MOYENS PEDAGOGIQUES :

Méthode expositive et active en mobilisant l'expérience du stagiaire et initier les recherches d'amélioration d'une manière autonome. Support Power point – vidéo INRS Supports techniques. PSH : Pour connaître les modalités d'accès pour les PSH, veuillez contacter notre référent handicap : badina@audit-prevention.com. - Vous pouvez également consulter notre livret d'accueil PSH sur notre site internet.

CONTENU DE FORMATION

Module 1 : Comprendre les mécanismes du stress : définition, mécanismes physiologiques et neurologiques du stress, différencier stress aigu et stress chronique, impacts du stress sur la santé physique et mentale.

Module 2 : Identifier les signaux d'alertes : symptômes physiques, émotionnels, et comportementaux. Autodiagnostic

Module 3 : Agir sur les paramètres physiologiques du stress : respiration, mouvements, alimentation, sommeil

Module 4 : Agir sur les paramètres psychologiques du stress : techniques de préparation mentale et de recentrage, outils de gestion émotionnelle, identifier ses ressources internes et externes

Module 5 : Analyser et prévenir la survenue du stress : identification des sources de stress (individuelles et organisationnelles), méthode d'analyse, plan d'action, prévention et maintien

***Intervenants :** Consultants formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels diplômés/certifié dans leur domaine d'expertise*