

## Programme Gestion et Prévention du Stress



### Compétences développées

- Être capable de récupérer 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.

#### Pédagogie :

- L'enseignement est réparti entre théorie et pratique tout au long de la formation. Les apprenants sont amenés à échanger entre eux et avec l'intervenant lors d'exposés interactifs, d'étude de cas et de travaux en sous-groupes.

#### Évaluation :

- La formation est évaluée à travers un QCM pour la partie théorique et d'une évaluation sommative pour la partie pratique.

#### Profil :

- La formation Gestion et Prévention du Stress s'adresse à tous les membres du personnel.

#### Prérequis :

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

#### Organisation :

- La formation Gestion et Prévention du Stress se déroule sur jour de formation. Chaque session peut accueillir de 1 à 12 apprenants. Tb formation adaptera la formation en fonction des besoins réels de la société.

## Attribution finale

A l'issue de la formation, chaque apprenant se voit remettre :

- Une attestation de formation individuelle

## Enseignement Théorique

Etat des lieux des Risques PsychoSociaux :

- Le contexte national ;
- L'évolution dans le temps des RPS ;
- Le contexte juridique.

Définitions et notions importantes :

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

Les conséquences des RPS :

- Les conséquences sur l'établissement ;
- Les conséquences sur la santé ;
- Les enjeux de la démarche ;
- La qualité de vie au travail.

Les facteurs de RPS :

- 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.



# TB formation Organisme de formation

## L'hygiène de vie au quotidien :

- Les sollicitations liées à l'activité professionnelle ;
- La mise en oeuvre des comportements individuels vertueux.

## Enseignement Pratique

### Application en sous-groupes :

- Mise en oeuvre 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.

**Responsable pédagogique : Thierry BIDAUX 06.84.98.17.22**

**Suivi :** Chaque participant signera par demi-journée une feuille d'émargement, également signé par le formateur.