



PARCOURS DE FORMATION : LUTTER CONTRE LE STRESS AU TRAVAIL

DUREE : 2 JOURS

OBJECTIFS DE FORMATION : Comprendre les enjeux du stress et du mal-être au travail. Savoir préserver son équilibre et sa santé au travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Définir le stress au travail : approches biologiques, approches psychologiques, stress professionnel, burnout - épuisement professionnel
- Mesurer le stress (échelles de mesure) et évaluer les modes de fonctionnement face au stress (contraintes vs ressources)
- Comprendre les liens entre le stress et les risques psychosociaux : facteurs de risques, risques et atteinte à la santé
- Les violences au travail, le harcèlement
- Les principales conséquences du stress au travail : pour les salariés, pour les entreprises

CONTENU :

- Le stress, les sources du stress, ses conséquences sur la santé
- Aborder et expérimenter des outils pour lutter contre le stress au travail
- Comprendre l'équilibre entre le mal-être, la souffrance et le bien-être

PUBLIC CONCERNE :

Personnes volontaires et capables physiquement et intellectuellement de suivre plusieurs journées de formation sur la thématique traitée.
Toutes personnes appelées à participer à une action de prévention et/ou d'amélioration des conditions de travail.

Personne en situation de handicap : Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Si vous rencontrez une quelconque difficulté je vous remercie de me contacter directement.

- **Moyens pédagogiques :** apports théoriques, mises en situation, exercices, débriefes
- **Moyens techniques :** salle équipée de tables et de chaises, d'un vidéoprojecteur et d'un paper board
- **Modalités d'évaluation des compétences :** exercices pratiques