

Objectifs

- Faciliter la prévention et la gestion des situations de stress des collaborateurs.
- Etre en mesure d'aborder plus sereinement les situations génératrices de stress professionnel.

Public

Tout public.

Le Programme

COMPRENDRE LE STRESS

- Définition du stress : ses sources, ses causes, ses conséquences.
- La différenciation des stress (mineurs et majeurs, ponctuels et répétitifs, agressions, violences physiques et verbales...).
- Les mécanismes du stress et son évolution possible.
- Les mécanismes psychologiques liés aux différents stress et la réponse de l'organisme à ces situations.

IDENTIFIER LE STRESS

- Les personnalités face au stress :
 - Certains l'apprivoisent, d'autres le subissent.
 - Certains en ont besoin, d'autres le redoutent.
- Repérer les facteurs et les différents niveaux de stress.
- Repérer et analyser les signaux d'alarme du stress.
- Identifier les symptômes du stress chez l'individu et dans le groupe.
- Du stress générateur de motivation au stress destructeur.

PRENDRE EN CHARGE LE STRESS

- Déterminer les réponses à apporter, les acteurs à saisir officiellement dans l'entreprise et les rôles de chacun dans une approche collégiale du problème.
- Pouvoir répondre à une situation de stress.
- Gérer une situation de crise.

Intervenant

Formatrice spécialiste des thématiques « Santé au travail » et « Développement personnel », 10 ans de pratique sur ces thèmes, incluant la prévention et la gestion des risques psychosociaux.

Méthodes Pédagogiques

- Pédagogie active construite à partir du vécu de chacun.
- Apports théoriques et méthodologiques. Mises en situation.
- Travail en groupe sur les outils et procédures spécifiques des entreprises participantes.
- Evaluation à chaud et différée avec analyse du transfert dans la pratique quotidienne.
- Support d'intervention et attestation de formation remis à chaque participant.
- Suivi pédagogique par mail pendant les deux mois qui suivent la fin la formation.

Modalités d'Evaluation

Une synthèse est réalisée à l'issue de la formation ainsi qu'une évaluation à l'aide d'une fiche satisfaction remise aux participants.

Une attestation de formation est délivrée aux participants.

A bientôt