HUMAN IN

LA GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Public visé / Pré requis

Tous professionnels exposés à des situations de stress ou de tension dans le cadre de leur activité

Avoir une bonne communication orale
Effectif : de 6 à 10 Personnes

Organisation / Durée

Présentiel
Durée : 2 jours soit 14 heures

De 8H30 à 12H00 / de 13H00 à 16H30

Modalité / Délai d'accès

Inter et Intra entreprise, nous contacter pour plus de renseignement

Tarifs

Formation complète
Format de 2 jours : 1960 euros TTC

Moyens techniques et humains

Locaux :
Salles équipées d'un vidéoprojecteur, climatisation, tableau, paperboard, wifi…

Equipe :
4 Formateurs
1 Responsable qualité
1 Référent Handicap

Méthodes pédagogiques

Projection de vidéos, travail individuel ou en groupe, mise en situation

Suivi de la formation

Administratif :
- Convention ou contrat de formation à signer avant le début de la formation
- Fiche de renseignement à remplir avant la formation
- Feuille d'émargement signée par les formateurs et stagiaires par ½ journées
- Attestation individuelle de fin de formation

Contact

Ketty RECHOUZE
0692 40 10 01
ketty.rechouze@human-in.com

Thématique

Développement et efficacité professionnelle

Objectif général

Comprendre les mécanismes du stress et ses risques psychosociaux

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé
- Identifier les signaux d'alerte liés aux risques psychosociaux
- Développer des stratégies individuelles et collectives de régulation du stress
- Mettre en place une démarche de prévention durable au de son environnement professionnel
- Repérer les sources de stress et les facteurs de RPS
- Comprendre les effets du stress chronique sur le corps et le comportement
- Utiliser des techniques de gestion du stress au quotidien
- Identifier les leviers de prévention des RPS dans leur structure
- Contribuer à un climat de travail apaisé et bienveillant

Déroulé pédagogique

MODULE 1 – COMPRENDRE LE STRESS ET SES MÉCANISMES

- Définition et nature du stress (bon vs mauvais stress)
- Le stress aigu, chronique, professionnel
- Facteurs individuels et organisationnels de stress
- Les 6 grandes familles de RPS (charge de travail, exigences émotionnelles, conflits de valeurs, insécurité, autonomie, relations sociales)
- Signaux d'alerte individuels et collectifs
- Auto-diagnostic de son niveau de stress

MODULE 2 – AGIR SUR LE STRESS ET PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Techniques de régulation du stress : respiration, relaxation, pleine conscience
- Les postures mentales aidantes : lâcher-prise, recadrage, assertivité
- Les leviers organisationnels de prévention des RPS
- Le rôle du collectif et de l'encadrement dans la régulation du stress
- Élaboration d'un plan d'actions individuel et collectif
- Atelier de co-développement : améliorer une situation réelle de tension vécue

Livrables
Fiches pratiques sur les types de : stress, les signaux d'alerte et les stratégies de régulation
Outils d'auto-diagnostic du niveau de stress et de repérage des RPS
Fiches techniques sur les techniques de : respiration, ancrage, cohérence cardiaque, visualisation
Trame de plan d'action individuel de gestion du stress au travail
Liste de ressources utiles : contacts internes, structures de soutien, ouvrages, vidéos
Guide d'identification des facteurs de RPS et leviers d'action en équipe

Ce document est la propriété de Ketty RECHOUZE, il ne peut être diffusé ou reproduit sans son autorisation écrite