

PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

Module 10



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les causes du stress au travail
- Repérer les effets du stress chez soi et chez les autres
- Distinguer les stratégies de gestion du stress efficaces des stratégies dysfonctionnelles
- Utiliser les ressources au travail et les stratégies proactives individuelles

CONDITIONS

- Formation inter / intra
- Tarif intra-entreprise : sur demande
- Tarif inter-entreprise : 700€ HT (entre 3 et 10 participants)
- Durée : 7 heures (une journée)

POUR QUELS PUBLICS ?

- Pour tout collaborateur souhaitant être sensibilisé à la gestion du stress (salariés, managers, chefs de projet, cadres, techniciens, etc...).
- Prérequis : aucun.

CONTACT

Suzanne TAFLA
02 40 35 50 26 – stafla@allessia-rh.fr

VOS BESOINS / NOTRE APPROCHE

- Devenu une affaire de santé publique depuis plus d'une dizaine d'années, le stress au travail reste une problématique complexe à résoudre.
- Cette formation constitue une prévention primaire : en commençant par définir le stress, son processus et ses étapes, nous formons vos collaborateurs à reconnaître les signaux de stress chez eux et les autres.
- Ils sont ensuite formés à 3 stratégies proactives de gestion du stress qu'ils pourront mettre en œuvre lorsqu'ils feront face à une situation stressante.
- Enfin, il est fait un récapitulatif des différentes ressources internes et externes à l'organisation auxquelles ils pourront faire appel.

METHODOLOGIE ET MOYENS ASSOCIES

FORMATION A DISTANCE OU EN PRESENTIEL

- Pédagogie active
- Analyse de vidéos et mise en commun des éléments observés
- Partage d'expérience
- Mises en pratique des différentes solutions et ressources de gestion du stress autour de cas concrets
- Remise d'une boîte à outils
- Évaluation des acquis par un questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Délai minimum de mise en place de la formation : 1 mois.
- Modalités : contacter notre Assistante de Direction Suzanne TAFLA.
- Nos formations sont accessibles à toute personne en situation de handicap. Merci de nous contacter pour plus d'informations.



Version 2 du 17/01/23