



GÉRER SON STRESS

FORMATION À LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS)

PR - GÉRER SON STRESS - I

01/09/2021

OBJECTIFS

-
- Définir les RPS et le stress
 - Comprendre les mécanismes et l'impact du stress
 - Identifier son propre niveau de stress et son seuil de tolérance
 - Repérer les facteurs de stress au travail
 - Prévenir ou/et réduire les facteurs de stress
 - Mettre en place un management préventif du stress

Public

- Tout public

Moyens permettant d'apprécier les résultats de la formation

- Fiche d'évaluation remise au stagiaire.
- NB : A la fin de la formation le stagiaire obtiendra une attestation de formation

Durée

- 7 heures

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- vidéo , diaporama, quiz, boite à outils remise aux stagiaires
- Accessibilité PMR / PSH nous consulter



PROGRAMME DE FORMATION

-
- RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET STRESS
 - Les définitions ?
 - Les RPS : c'est quoi ?
 - Quels sont les effets du stress?
 - Les facteurs de stress
 - Lien entre stress et travail
 - La gestion de la pression et du stress
 - la psychologie du stress
 - Le cadre législatif

PROGRAMME DE FORMATION

-
- Les 6 étapes de la prévention du stress par l'entreprise
 - Quels sont vos propres stressseurs professionnels?
 - Les stressseurs professionnels
 - 9 catégories de risques liés à la pression au travail
 - Idées reçues et croyances
 - Conséquences du stress chronique pour : l'individu, la société, les entreprises
 - Perception de la situation
 - Comment réduire le stress
 - Les stratégies d'entreprise
 - Comment gérer individuellement son stress



- **Prérequis pour suivre la formation**

- Aucun

- **Les plus**

- Des exercices pratiques

- Une formation interactive avec un formateur spécialiste de la prévention des risques professionnels

NOS COORDONNÉES



30 RUE ANDRÉ
MALRAUX, 69960
CORBAS



TÉLÉPHONE : 07 71 81 30 06



ADRESSE MAIL : QSE.START@GMAIL.COM

