

# Stress, risques psychosociaux

TOUT CE QU'IL EST BON DE CONNAÎTRE / 7 heures et +



FORMATION EN DISTANCIEL | E.LEARNING

Le bien-être au travail est devenu un enjeu majeur d'entreprise ! Par une approche ludique et sérieuse, ce module va éclaircir vos connaissances sur le stress et ses conséquences et vous apporter des clés pour le prévenir individuellement et collectivement.

## Présentation

D'une durée estimée à sept heures de formation, ce module peut être suivi de façon indépendante ou dans le cadre de la formation de Praticien Animateur Bien-être au travail présentée en page 52.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation de fin de formation Stress, risques psychosociaux**.

## Objectifs

- Connaître, comprendre les phénomènes du stress au travail, son mécanisme, ses signes, ses causes, ses conséquences.
- S'initier à des gestes, des exercices simples, des comportements favorisant la détente, le lâcher prise.
- Renforcer la confiance en soi.
- Favoriser le bien-être au travail dans une démarche individuelle puis collective de prévention des risques psychosociaux, du burn-out.

## Contenu

### Apports théoriques

- **Approche individuelle**
  - Les différentes formes de stress et l'impact sur le physique, le mental, les comportements... Notion de *coping*. Les causes et les conséquences.
  - Identité intégrée et identité de rôles.
  - Echelle du stress selon Soly Bensabat, présentation de différents outils d'évaluation du stress.
  - L'épuisement professionnel : le profil des personnes touchées, les causes, les conséquences, actions à mener pour s'en prémunir.
  - L'Assertivité pour éviter l'agressivité, la manipulation ou la passivité. Que faire pour éviter l'agressivité et comprendre les besoins non exprimés.
  - La gestion du temps, le triangle de Karpman, les 5 domaines de vie.
  - Les valeurs, les croyances dites limitantes.

- Les différentes émotions, leurs fonctionnements, la courbe de Gauss, les transformations émotionnelles.
- La place du travail d'équipe, la collaboration entre professionnels.
- Equilibre en vie professionnelle et vie personnelle.
- Les risques psychosociaux.
- **Approche collective**
  - Les risques psychosociaux (burn out, suicide au travail...).
  - Les instances de prévention.

### Apports pratiques

- Initiation à des techniques anti-stress.
- Auto-massages.
- Travail sur la respiration abdominale.
- Techniques d'approches relationnelles pour la confiance en soi.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation d'formation en Stress, risques psycho-sociaux**.

## Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques complétés par des textes, des quizz, des vidéos, des mises en situations ludiques, un travail de recherche interactif supervisé par la formatrice.

## Formatrice

**Françoise Boissières**, formatrice en gestion du stress depuis 18 ans, diplômée Coach, auteure d'ouvrages dont « Les soignants face au stress ».



### Tarifs 2020 nets

- Individuel : **165 €**
- Formation continue : **255 €**