

STAF-B2B-02 / FORMATION ENTREPRISES

Gestion du stress & prévention des RPS

Comprendre les mécanismes du stress professionnel et mobiliser des ressources de prévention.

DURÉE
1 jour (7 heures)

EFFECTIF CONSEILLÉ
6 à 12 participants

TARIF
Sur devis

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié, managers en priorité.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre les mécanismes du stress professionnel et mobiliser des ressources individuelles et collectives de prévention.

COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les mécanismes du stress au travail
- Repérer ses propres signaux d'alerte
- Identifier les facteurs professionnels de risque
- Mobiliser des ressources individuelles de régulation
- Connaître les relais et interlocuteurs compétents en entreprise

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports sur les mécanismes du stress, ateliers pratiques, temps d'échange encadré.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Identification personnelle de ses facteurs de stress et d'un plan d'action, restitué en groupe.

VALIDATION

Attestation de fin de formation délivrée par STAF Academy.

PROGRAMME

1 — Comprendre les mécanismes du stress au travail
- Répercussions physiologiques et psychologiques
- Stress aigu et stress chronique

2 — Repérer ses propres signaux d'alerte
- Signaux physiques, cognitifs, comportementaux

3 — Identifier les facteurs professionnels de risque
- Charge, autonomie, soutien, reconnaissance

4 — Mobiliser des ressources individuelles de régulation
- Techniques de régulation à court terme
- Organisation personnelle

5 — Connaître les relais compétents
- RH, médecine du travail, encadrement, CSE

MISE EN PRATIQUE

Cartographie individuelle de ses facteurs de stress professionnels et des ressources mobilisables.

MOYENS & SUPPORTS

Apports théoriques appuyés sur des repères reconnus (INRS), grille d'auto-observation.

Durées et effectifs indicatifs, ajustables selon le besoin. Modalités : page 22.