GESTION DU STRESS

FORMATION PRÉVENTION RPS

Durée :
14 heures

Prérequis :
Aucun

Nombre de candidats :
Minimum 1 personne - Maximum 10 personnes

Lieu :
Dans la société

SHARE FORMATION

Ref : 29-MA-Programme_rps_gestion_stress_V02
Date de modification : 04/01/2024

AVANT-PROPOS

Les risques psychosociaux en entreprises font partie des secondes maladies caractérisées professionnelles en France. La prévention en amont par la formation, la sensibilisation des cadres mais également de tout le personnel va dans le sens de la réduction des risques professionnels que suggère l'Assurance maladie et l'INRS. Les ateliers de gestion de stress ou les formations complètes des risques psychosociaux proposées par SHARE FORMATION s'appuie sur le **document de référence de l'INRS** (ED6140) mais également d'apports en management d'entreprise, sophrologie et autres domaines.

GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Public cible :

Formation pour les encadrants, managers, RH, membres de la direction

Formateur :

1 Formateur - Coach Management

Objectif pédagogique :

Les apprenants sauront appréhender le stress dans leur travail, dans leurs vies quotidiennes, comprendre les origines des anxiétés et mettre en place des actions.

Evaluation :

Evaluation certificative en continu

Attestation :

Attestation de réussite Gestion du stress au travail

SHARE FORMATION 1 cour du Havre CS50101 Paris
Siret : 8453555100023 – APE 8559A - TEL : 0769781357 – Email : contact@shareformatoin.com - WEB : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Ile de France.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

COMPÉTENCES VISÉES	
C1	**Comprendre le mécanisme et le facteur du stress** Définition stress, les différents types mécanisme, ses états, ses causes et ses conséquences Impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité Test NT
C2	**Savoir évaluer sa fatigue émotionnelle** Reconnaitre les moments où nous avons une fatigue émotionnelle Connaitre les outils pour avoir sa fatigue émotionnelle Test NT
C3	**Savoir repérer ses sources d'anxiété** Repérer et analyser les mécanismes physiologiques de son stress Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel
C4	**Savoir évacuer les tensions immédiatement**
C5	**Savoir travailler son équilibre émotionnel** Connaitre ses besoins pour mieux anticiper les situations d'anxiété Les différentes techniques de relaxation
C6	**Savoir communiquer et s'organiser pour son équilibre** Communication bienveillante Gestion du temps priorité
C7	**Savoir mettre en place une nouvelle routine** Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation d'anxiété Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien

SHARE FORMATION 1 cour du Havre CS50101 Paris
Siret : 8453555100023 – APE 8559A - TEL : 0769781357 – Email : contact@shareformatoin.com - WEB : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Ile de France.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

COMPÉTENCES VISÉES	
C1	**Comprendre le mécanisme et le facteur du stress** Définition stress, les différents types mécanisme, ses états, ses causes et ses conséquences Impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité Test NT
C2	**Savoir évaluer sa fatigue émotionnelle** Reconnaitre les moments où nous avons une fatigue émotionnelle Connaitre les outils pour avoir sa fatigue émotionnelle Test NT
C3	**Savoir repérer ses sources d'anxiété** Repérer et analyser les mécanismes physiologiques de son stress Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel
C4	**Savoir évacuer les tensions immédiatement**
C5	**Savoir travailler son équilibre émotionnel** Connaitre ses besoins pour mieux anticiper les situations d'anxiété Les différentes techniques de relaxation
C6	**Savoir communiquer et s'organiser pour son équilibre** Communication bienveillante Gestion du temps priorité
C7	**Savoir mettre en place une nouvelle routine** Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation d'anxiété Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien

SHARE FORMATION 1 cour du Havre CS50101 Paris
Siret : 8453555100023 – APE 8559A - TEL : 0769781357 – Email : contact@shareformatoin.com - WEB : www.shareformation.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11756806175 auprès du Préfet de la Région Ile de France.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat