



### Pré-requis

- > Aucun.

### Objectifs

- > Comprendre et agir contre le stress en entreprise, afin d'amorcer un processus de réflexion sur les risques psycho-sociaux (RPS) dans votre entreprise.

### Public

- > Salarié, non salarié, gérant, gérant non salarié, artisan, demandeur d'emploi.

### Compétences

- > Comprendre ce qu'est le stress et les facteurs de stress au travail.
- > Prévenir et agir contre le stress en entreprise.

### Qualités - Aptitudes

- > Sens de l'observation.
- > Capacité à gérer les priorités.

### Délai d'accès

- > Selon le calendrier en cours - Merci de prendre contact avec notre service.

### Durée

- > 1 jour soit 7 heures.

### Tarif

À partir de 40€HT/heure soit 48€TTC/heure en inter-entreprises - À partir de 750€HT/jour soit 900€TTC/jour en intra-entreprise - Nous consulter.

### Lieu

- > En nos locaux à Migné-Auxances. Possibilités en vos locaux sous conditions - nous contacter.

### Méthodes mobilisées

- > 100% face à face pédagogique.
- > Notre pédagogie est basée sur la mise en pratique de cas professionnels avec alternance d'apports théoriques et de mise en pratique informatique tout au long des modules afin de valider les acquis.
- > Chaque stagiaire travail sur un PC.
- > Support de cours inclus.
- > Intra-Entreprise ou Inter-Entreprises.
- > 100% Présentiel ou distanciel (visio) - Nous contacter.

### Contenu

#### Les facteurs de stress au travail

- > Savoir éliminer les tensions (Exercice).
- > Stress collectif et monde du travail.
- > Causes du stress et rapport Gollac.
- > Les grands facteurs de risques psychosociaux au sein d'une entreprise.
- > Que se passe-t-il quand un individu est stressé ?
- > Test de perception du stress de Cohen et Williamson (PSS).

#### Les manifestations du stress au travail

- > La respiration en pratique (exercice).
- > Qu'elles sont les manifestations du stress ?
- > Mauvais Stress ou bon stress ?

- > Comprendre les conséquences du stress au travail pour mieux les prévenir.
- > Contrer l'anxiété qui monte (exercice).

#### Lutter contre le stress au travail

- > La perception du stress.
- > La cohérence cardiaque (exercice).
- > Techniques pour lutter contre le stress au travail.
- > L'éloge de la lenteur (exercice).

#### Éviter la contagion et/ou l'aggravation

- > Les risques d'épuisement professionnel ou burn-out.
- > Comment éviter de se faire atteindre par le stress d'une autre personne ?
- > Positiver son stress pour se motiver soi-même.
- > Comment prendre du recul ?
- > Poser les bases de la prévention personnelle et collective.
- > L'atout sommeil (exercice).

### Votre contact

**Amélie Bertin** - Assistante Administrative & Commerciale - Responsable de Session - Référente Handicap :  
**a.bertin@gestic-formation.com**  
**05 49 52 55 04**

### Accessibilité



- > Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.
- > Centre Handi-Accueillant.

« Selon le rythme de pratique, il faut de 1 à 3 mois pour acquérir solidement le contenu d'un déroulé pédagogique »



TOSA Centre Agréé

sage Partenaire Agréé

