

STAGE  
n° 1036

Bordeaux, les 21 & 22 octobre 2010

## Le stress

*Les causes, les signaux faibles*

### Actualité et du stage

La réglementation impose aux entreprises de mettre en œuvre un programme de prévention des risques psychosociaux dont le stress. L'application de l'accord interprofessionnel sur le stress du 2 juillet 2008 – rendue obligatoire par l'arrêté ministériel du 23 avril 2009 – prévoit des actions de « formation des acteurs de l'entreprise et en particulier de l'encadrement et de la direction afin de développer la prise de conscience et la compréhension du stress, de ses causes possibles et de la manière de le prévenir et d'y faire face ».

La prévention du stress peut se faire à trois niveaux. Le premier, dit « primaire », vise à mettre en œuvre une démarche visant à identifier les facteurs de stress liés à l'organisation du travail et au style de management. Le niveau deux a pour but de former les individus à la gestion du stress. Enfin le niveau trois se situe sur le plan de la réparation avec un soutien psychologique ou médical pour les personnes en souffrance.

Cette formation a pour but d'expliquer aux stagiaires et leur permettre d'expérimenter les techniques de prévention de niveau deux déjà mises en œuvre dans de nombreuses entreprises. Les apports actuels des neurosciences permettent de développer des méthodes efficaces pour gérer son stress au quotidien. Les stagiaires seront amenés à élaborer leur plan d'action personnel.

### Objectifs de la formation

- Comprendre les notions liées au stress
- Repérer ses facteurs de stress
- Identifier ses propres styles de stress
- Apprendre à mieux gérer son stress

### Programme

- Les risques psychosociaux et le stress : définition
- Les enjeux humains, juridiques, financiers
- Les obligations de l'employeur, la santé au travail
- Les différents modèles du stress (modèle biologique, transactionnel, cognitif). Les conséquences sur la santé physique et mentale : physiologiques, comportementales, psychologiques. Stress, burn-out et épuisement professionnel
- Les facteurs individuels et organisationnels du stress professionnel. Chronobiologie et rythmes de travail
- Évaluation des styles personnels de stress (mental, relationnel, émotionnel) et de son niveau de stress
- Les techniques de gestion du stress : communication, affirmation de soi, pensées, cognitions et comportements. La relaxation et la respiration. La gestion des émotions.
- Le coping : l'identification de ses savoir-faire personnels et l'acquisition de techniques nouvelles.
- La question de l'autonomie et de l'agir. L'expérience de l'acte et l'intelligence du faire. Le temps et la chronoergonomie
- Les techniques utilisées par les militaires et les sportifs.

## Organisation du stage

### Encadrement pédagogique

**Laurent Samson,**  
ergonome, psychosociologue,  
sophrologue, habilité IPRP, formateur  
en gestion du stress

### Documentation

Un dossier pratique

### Horaires

9 h – 17 h 30

## Bulletin d'inscription

# Le stress

## Stage n° 1036 - 21 & 22 octobre 2010 - Bordeaux

Prix : 1 400 € ht (tva 19,6 %). Une convention de formation vous sera envoyée sur simple demande.

Société / Organisme :

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopie : \_\_\_\_\_

Mél (obligatoire) : \_\_\_\_\_

Convention de stage : oui  non

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Fonction / Service : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Fonction / Service : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Fonction / Service : \_\_\_\_\_

**Date :**

**Signature :**

L'inscription comprend : pauses-café, déjeuner, la documentation et un abonnement d'un an à *Préventique Sécurité*

Annulation sans frais : 10 jours avant le jour de la formation. En cas d'empêchement de suivi du stage, un crédit financier correspondant au montant sera inscrit à votre compte.



Groupe Préventique - 37 et 68 cours de la Martinique - BP 70083 - 33026 Bordeaux Cedex

Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Groupe Préventique

RIB 10907 00001 92021393796 83 - Banque Populaire du Sud-Ouest

Organisme de formation enregistré sous le n°72 33 06924 33 auprès du préfet de la région Aquitaine