

STAGE
n° 1117

Bordeaux, les 17 et 18 mars 2011

Gérer son stress au quotidien

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

I - Quelles sont les données essentielles

- 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

II - Comment développer un plan d'action

- 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.

Organisation du stage

Encadrement pédagogique

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

Documentation

- Les ouvrages *Le stress professionnel* et *Le harcèlement moral en milieu professionnel*
- Un dossier pratique

Horaires

9 h – 17 h

Bulletin d'inscription

Gérer son stress au quotidien

Stage n° 1117 - 17 et 18 mars 2011 - 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