



RISQUES PSYCHOSOCIAUX
ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

STRESS AU TRAVAIL : COMPRENDRE ET AGIR (POUR LES MANAGERS)



photo non contractuelle

Conforme à l'Arrêté
du 23 avril 2009

SUPPORT DE FORMATION
CLÉ USB

 **FICTIS**
PREVENTION

- **Support** : Clé USB
- **Durée** : 35 minutes
- **Tarif** : Nous consulter
- **Année** : 2020

Plus d'informations au
02.41.20.06.20

Généralités

La réaction de stress est l'ensemble des réponses d'un individu devant s'adapter aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement.

Le stress au travail est un déséquilibre que la personne ressent entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

Les effets de stress sont multiples pour la personne, l'entreprise et la société dans son ensemble.

Ce support fournit aux managers les éléments clés pour détecter les problèmes de stress au sein des équipes et acquérir les outils indispensables à la prévention du stress au travail.



Public

Ce support s'adresse à tout manager souhaitant comprendre le phénomène de stress au travail pour réagir efficacement dans la gestion de son stress professionnel et celui de ses collaborateurs.

Objectifs de la formation

Cette formation va aider le manager à :

- comprendre le phénomène du stress au travail ;
- reconnaître les manifestations de stress lié à l'environnement de travail ;
- savoir comment réagir face au stress professionnel

Contenu de la Clé USB

Partie 1 : Formation

Introduction

Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail

Chapitre 2 : La réaction face au stress

Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail

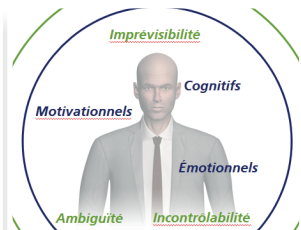
Chapitre 4 : Les conséquences du stress

Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress

Chapitre 6 : Les responsabilités de l'entreprise dans la lutte contre le stress

Chapitre 7 : Les bonnes pratiques du manager pour prévenir et gérer le stress des collaborateurs

Le module comporte de nombreux exercices et des mises en situation filmées. Des documents ressources téléchargeables complètent la formation.



Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué.

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia : vidéo, photographies, 2D / 3D.

Mode d'utilisation

- Session individuelle : autoformation et sensibilisation du personnel sur ordinateur ;
- Session collective : support pour animer les formations collectives en formation traditionnelle.

Personnalisation du module

Cette Clé USB est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme.

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en format e-learning.

Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté