

Repérer et agir face au stress chronique

L'article L.4121-1 du Code du travail en France impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Reconnaître les signaux précoces du stress chronique permet de protéger la santé des collaborateurs, de renforcer la cohésion et de contribuer à une meilleure Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT).

Objectifs

- Comprendre le stress, ses mécanismes et leurs impacts sur la santé et la performance
- Repérer les signaux d'alerte liés au stress chronique.
- Adopter une communication bienveillante pour accompagner un collaborateur et l'orienter vers les relais internes et ressources appropriées.
- Participer activement à la construction d'une culture de prévention et de soutien au sein de l'entreprise.



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants



Compétences du formateur

- Hypnothérapeute depuis 2013, elle maîtrise les mécanismes du stress, leurs impacts sur la santé et les outils de régulation efficaces
- Comédienne depuis 7 ans, elle utilise le théâtre comme levier pédagogique pour favoriser la mise en situation, l'ancrage et la prise de conscience.



Logistique à prévoir

Salle de formation avec écran et/ou tableau blanc



Public concerné

Managers, encadrants ou tous collaborateur souhaitant améliorer la qualité de vie au travail



Durée

14h00 sur 2 jours



Tarif

Nous consulter



Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

Distanciel nous contacter pour connaître les modalités



Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter



Validation

Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation et certificats de réalisation



Modalités Pédagogiques

Jeux de rôle et mises en situation réalistes

Etudes de cas

Ateliers participatifs

Repérer et agir face au stress chronique



Programme

Comprendre et détecter

- Comprendre le stress et ses conséquences (santé, bien-être, performance)
- Prendre conscience de ses propres signaux d'alerte
- Repérer les symptômes et comportements révélateurs dans son équipe
- Exercices pratiques

Agir et prévenir

- Dialoguer et accompagner un collaborateur en difficulté
- Créer une boîte à outils de prévention et de gestion du stress (pratiques individuelles et collectives)
- Mettre en place des habitudes protectrices au quotidien
- Construire un mini plan d'action personnalisé et partage entre participants

2PRP