R.C : 22/00 13 B 0023943 NIF : 001322002394331 A.I : 22845182361 NIS : 001322010002967

Le Phare

Fiche technique de formation

Réf : VEV-GS-01

Gestion du Stress et les Risques Psychosociaux

Stress, risques psycho-sociaux, sont des mots qui intègrent aujourd'hui le langage commun. Ils s'imposent dans le monde du travail tant par leur dimension humaine (mal-être, absentéisme, violence, maladie, suicide...) que par leurs répercussions économiques directes et indirectes. Ils sont reconnus par le législateur (rapport du centre d'analyse stratégique remis à *Nathalie Kosciusko-Morizet* en Novembre 2009 : **« La santé mentale, l'affaire de tous. Pour une approche cohérente de la qualité de la vie »).**

Objectif de la formation:

La présente formation a pour objectif de comprendre les enjeux liés aux risques psychosociaux et d'en identifier les principaux facteurs pour mettre en œuvre au sein de l'entreprise, une démarche préventive du stress, de *Burn-out*, du harcèlement moral et de la souffrance au travail, en leur permettant, dans le cadre professionnel, une meilleure acceptation et compréhension des phénomènes de stress, une meilleure gestion des tensions émotionnelles ainsi que des comportements adaptés à la régulation des situations de stress individuel, d'équipe ou de groupes.

- **Acquérir les bons comportements pour prévenir les risques psychosociaux, et savoir mobiliser les bonnes techniques dans les situations difficiles ;**
- **Repérer ses ressources intérieures et les mobiliser pour mieux agir face à une situation stressante (prise de recul et maîtrise de ses émotions) ;**
- **Identifier les facteurs de risques de son entreprise ou de son équipe ;**
- **Détecter les personnes en souffrance pour intervenir ;**
- **Élaborer un plan de prévention des risques psychosociaux.**

Public Concerné :

Les responsables, les chargés des Ressources Humaines, les managers, les chargés de communication, les commerciaux

Pédagogie :

Support technique ; évaluation du niveau de stress ; identifier les facteurs déclencheurs de chacun ; respiration abdominale ; visualisation positif et régénération d'énergie ; hypnose.

Sanction de la formation :

Une attestation de participation sera remise aux apprenants ayant suivi avec assiduité la formation.

Durée :

03 Jours

Contenu pédagogique :

- Comprendre les mécanismes profonds du stress pour pouvoir s'attaquer aux véritables causes.
- Remettre en question les idées reçues : «il y a un bon stress », « ce sont les autres qui me stressent », « après une journée de travail, c'est normal d'être stressé », …
- Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons « sous stress ».
- Apprendre à identifier et maîtriser les émotions mal régulées (peur, colère,) qui génèrent du stress
- S'entraîner aux réflexes de détente face à des situations stressantes.
- Être lucide sur ce qui nous détend et nous apaise vraiment (par exemple, ne pas confondre divertissement et détente).
- Le stress, c'est comme la poussière -> Faire le ménage quotidiennement, dans notre corps et dans notre esprit, pour éviter qu'il ne s'y dépose.
- Gérer le stress d'un collaborateur
- **Pratique :** les situations et cas pratiques mis en œuvre émanent des participants et de leur propre environnement professionnel = mise en place de solutions concrètes et personnalisées.

Le Phare
Centre De Formation Le Phare
09 Rue Tabet Salim. Sidi Bel Abbès 22000 Algérie
Tél. : +213 (0) 48 77 03 17 / (0) 48 77 01 40
Fax : +213 (0) 48 77 03 01
E-mail : info@lephare-dz.com