



Jour 4 :

- Stress en milieu professionnel.
- Les sources du stress en milieu professionnel.
- Évaluer les risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail.
- Outils d'auto-évaluation du stress, mesure physiologique du stress.
- Cas pratiques.
- Préparation à la certification.

Jour 5 :

- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques (usure physiologique, seuil de tolérance, paliers d'adaptation).
- Les réponses physiologiques du stress au travail (TMS, anxiété, douleurs, troubles digestifs, burnout, etc.).
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI, questionnaire « qualité de vie » ...).
- Cas pratiques.
- Préparation à la certification.

Jour 6 :

- Identifier le changement à faire sur son lieu de travail.
- Évaluer les ressources disponibles pour y faire face.
- Devenir « personne ressource ».
- Cas pratiques.
- Evaluation des acquis.

Éligible CPF	Lieu de formation	
	INTRA*	INTER
✓	✓	✓
Modalité de déroulement		
PRÉSENTIEL	MIXTE	À DISTANCE
✓		✓

*Tarif intra-entreprise sur demande

Objectif :

La certification vise à former les participants au développement de comportements en milieu professionnel et en entreprise visant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations. Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la certification permet aux participants d'apprendre à identifier les situations génératrices de tension, à comprendre les mécanismes et à anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé.

Public concerné :

La certification est ouverte à tous les professionnels, salariés, dirigeants, travailleurs indépendants, enseignants, personnels socio-éducatifs, aux personnes soumises au stress dans le cadre de recherches d'emplois et plus généralement à toute personne confrontée à des situations de stress en milieu professionnel et apparenté (bénévoles d'associations, artistes ou sportifs amateurs, élus et dirigeants d'organisations, etc.).

Durée de la formation :

3 jours

REF MODULE :

GSP-00

Prix de la formation :

750€ HT (Forfait HT par personne).

Avec notre partenaire



Centre de formation
Elisabeth Breton

