



PROGRAMME GESTION A LA PRÉVENTION DU STRESS

HÉRAULT SECOURS

PROGRAMME DE FORMATION GESTION A LA PREVENTION DU STRESS

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre aux apprenants d'identifier les situations génératrices de stress et de développer une démarche de gestion et de prévention.

PUBLIC

Tout public

COMPÉTENCES DEVELOPPÉES

- Être capable de procéder à l'analyse des risques liés au stress en situation de travail.
- Être capable de mettre en œuvre les différentes étapes d'une démarche de prévention.
- Être capable de déployer une méthodologie pour traiter les situations génératrices de stress
- Être capable de repérer les facteurs de stress ainsi que leurs conséquences sur la santé.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

EFFECTIFS

- Effectif maximum : 10 apprenants

DURÉE

- 7 heures (soit 1 jour)

CERTIFICATION

- Attestation individuelle de formation

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Article L4121-1 du Code du Travail



PARTIE THÉORIQUE | 70%

État des lieux des Risques PsychoSociaux

- Le contexte national
- L'évolution dans le temps des RPS
- Le contexte juridique

Définitions et notions importantes

- Le stress, la violence interne, la violence externe
- La notion de charge de travail

Les conséquences des RPS

- Les conséquences sur l'établissement
- Les conséquences sur la santé
- Les enjeux de la démarche
- La qualité de vie au travail

Les facteurs de RPS

- Les familles de facteurs de risques (rapport Gollac)
- Le repérage des facteurs de risque en situation de travail

La gestion des effets négatifs du stress

- Le développement des techniques de gestion du stress
- La définition de son projet personnel de gestion du stress

L'hygiène de vie au quotidien

- Les sollicitations liées à l'activité professionnelle
- La mise en œuvre des comportements individuels vertueux.

PARTIE PRATIQUE | 30%

Application en sous-groupes

- Mise en œuvre des acquis théoriques lors de cas concrets en sous-groupes

Travaux individuels

- Le développement de son plan d'actions de progrès
- La sensibilisation à la reconnaissance de ses émotions et l'appropriation des techniques pour les maîtriser