



# Gérer le stress au travail de ses équipes (e-learning)



## Durée

0.75 Heures

0.11 Jour



## Pré Requis

Aucun



## Public Concerné

Personnels des ressources humaines ,  
managers et managers de proximité

## Référence

STD-ELEA168

## Objectifs :

- Comprendre ce qu'est le stress au travail
- Effectuer un état des lieux du stress dans son environnement de travail
- Identifier les facteurs de stress venant de l'individu et du contexte de travail
- Connaître les conséquences du stress sur l'individu, l'entreprise et la société
- Effectuer un pré diagnostic de stress dans l'entreprise
- Mettre en œuvre les outils pour l'aider à prévenir et gérer son stress, et celui de ses collaborateurs

## Le + métier :

Conforme à l'arrêté du 23 avril 2009

## Contenu

### Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail

- Définitions du stress
- 3 notions importantes pour comprendre le stress au travail Le lien du stress avec le travail
- Questionnaire d'évaluation de stress lié au travail

### Chapitre 2 : La réaction face au stress

- Les 3 composantes du stress
- À quoi sert le stress ?
- 3 modèles du stress
- Questionnaire de sensibilisation à des facteurs de stress liés au travail

### Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail

- Facteurs individuels prédisposant au stress
- Manifestations les plus fréquentes chez l'individu stressé Facteurs du stress venant du travail

- Outil de gestion du stress professionnel
- Interaction entre les facteurs de stress

### Chapitre 4 : Les conséquences du stress

- Conséquences sur la santé
- Répercussions sur le comportement
- Pathologies liées au stress chronique
- Conséquences économiques du stress
- Conséquences du stress sur la productivité de l'entreprise

### Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress

- Déployer une méthode personnelle pour gérer son stress
- Fiche de gestion individuelle du stress

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

- Les obligations en matière de prévention
- Les principes généraux de prévention
- 5 raisons pour agir contre le stress
- Comment l'entreprise peut-elle agir ?
- Démarche de prévention des risques professionnels
- Le rôle de la culture d'entreprise
- Comment combattre le stress au travail ?

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

- Travail sain
- Organisation du travail efficace du point de vue de la prévention
- Management du personnel en situation de changement
- Le style de management pour prévenir / limiter le stress
- Les techniques de communication pour prévenir / limiter le stress



Flashez ce QRCode  
pour accéder à notre  
site internet



## Qualification Intervenant (e)(s)

---



### Moyens pédagogiques

**Durée moyenne** (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 45 minutes



### Modalités d'évaluation

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

L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.