



Comprendre et agir face à son stress au travail (e-learning)



Durée

0.50 Heures

0.07 Jour



Pré Requis

Aucun



Public Concerné

Ensemble des salariés, intérimaires et stagiaires.

Référence

STD-ELEA169

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
- Utiliser des outils pour gérer son stress

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

Qualification Intervenant (e)(s)

Non tutoré



Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Moyens pédagogiques

Durée moyenne (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 30 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.