

FORMATION OUVERTE À DISTANCE (FOAD)

Formation

Intitulé de la formation : **LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL**

D'un individu à un autre, d'une entreprise à une autre, les facteurs à l'origine du stress ne sont pas identiques et surtout ne sont pas perçus de la même manière. Il n'y a pas vraiment de solution universelle pour lutter contre le stress, mais des démarches existent pour permettre d'identifier et de proposer des solutions adaptées à la problématique posée.

Objectifs pédagogiques

- Identifier la définition du stress au travail.
- Différencier les mécanismes du stress
- Apprendre à reconnaître les situations stressantes.
- Identifier les leviers pour mieux gérer son stress.
- Définir les grandes lignes d'une démarche de prévention dans l'entreprise.

Public visé : Chef d'entreprise, tout salarié, travailleur indépendant, demandeur d'emploi.

Pré requis : Aucun.

Nombre d'heures de formation : 7 h

Date de début de la formation : tout au long de l'année, le premier lundi de chaque mois.

Date de fin de la formation : sortie permanente, mais idéalement dans le mois qui suit le démarrage de l'action.

Modalités d'organisation

- ✓ Formation Ouverte A Distance, avec une plateforme LMS et outils multimédias.
- ✓ Apports théoriques, échanges interactifs, exercices, études de cas.
- ✓ Entrée et sortie permanente.
- ✓ Un(e) consultant(e) – formateur(trice) accompagne chaque stagiaire.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- ✓ Tests QCM.
- ✓ Exercices.
- ✓ Études de cas.
- ✓ Travaux à rendre.

Modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences de formation à distance

- ✓ Quiz de positionnement au début de la formation ;
- ✓ Quiz de connaissance tout au long de la formation ;
- ✓ Travaux à rendre ;
- ✓ Passeport compétences détaillé.
- ✓ Attestation de fin de formation.
- ✓ Questionnaire individuel de satisfaction à l'issue de la formation (à chaud).
- ✓ Questionnaire individuel de satisfaction à froid, 3 mois après la fin de formation.
- ✓ **le +** : suivi post-formation le(la) consultant(e) formatrice(trice) pendant 2 mois après la fin de la formation (téléphone, mails, visioconférence).

Moyens d'organisation, d'accompagnement ou d'assistance (pédagogique et technique) mis à disposition du salarié

Compétences et qualifications des personnes qui l'assistent pendant sa formation

- ✓ Consultante-Formatrice RH/Management et conceptrice pédagogique en e.learning.
- ✓ Consultante-Formatrice RH/Management avec plus de 30 ans d'expérience.

Modalités techniques de cette assistance (messagerie, intranet, forum de discussion...)

- ✓ Messagerie sur plateforme LMS.
- ✓ Visio conférence collective.
- ✓ Visio conférence individuelle en fonction de la demande du stagiaire.

Périodes et lieux lui permettant d'échanger avec les personnes en charge de son accompagnement ou les moyens à sa disposition pour les contacter

- ✓ Tout au long de la formation et dans les 2 mois à l'issue de la formation.
- ✓ Par messagerie.
- ✓ Par visio-conférence (sur RDV).

Délais dans lesquels ces personnes doivent intervenir (lorsque l'aide n'est pas immédiate)

48 H maxi jours ouvrés.

Programme détaillé de la formation

	Nb d'heures	Thèmes/Contenus	Nom & qualité du formateur
MODULE 1	7	<p>La définition du stress au travail et son périmètre</p> <ul style="list-style-type: none">• Le stress : c'est quoi ?• Les contours du stress au travail.• Quelques chiffres. <p>Les mécanismes du stress au travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Les 3 phases : alarme, résistance, épuisement.• Les effets sur la santé.• Les effets sur le travail. <p>Les situations stressantes au travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur le plan individuel.• Sur le plan collectif.• Auto-diagnostic <p>Les leviers pour mieux gérer son stress</p> <ul style="list-style-type: none">• Les repérer.• Mise en place d'actions correctives. <p>Quelle démarche de prévention pour lutter contre le stress au travail ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Les étapes d'une démarche de prévention.• Le rôle des acteurs et partenaires.	<p>Stéphanie Deroubaix consultante formatrice RH conceptrice pédagogique e.learning</p> <p>&</p> <p>Christine Duchâtel, consultante formatrice RH</p>

Coût de la formation

280 € (exonération de TVA).

OPTION PACK MANAGERS – Coût

1 470 € (exonération de TVA), pour plusieurs formations au choix dans notre catalogue, pour un total de 49 heures.