

Programme Atelier prévention du stress

Redevenir acteur de sa santé au travail

Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress
- Savoir détecter les facteurs et les manifestations de stress
- Connaître quelques méthodes pour se préserver et agir en prévention

Public

- Encadrement et Direction
- Salariés

Contenu / Exemples de thèmes abordés

- Cadrage RPS : Facteurs de risques psychosociaux et troubles + réglementation
- Le stress : causes, mécanisme et conséquences
- Redevenir acteur et se préserver
 - ✓ Les prémices du stress
 - ✓ Identification des causes
 - ✓ La relaxation
 - ✓ La communication
 - ✓ Le cercle des pensées
 - ✓ Les technologies d'information et communication

Modalités pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Echanges sur des situations de travail
- Expérimentation des outils

Conditions logistiques

- Temps : 3h par séquence
- Nombre de participants par session : entre 6 et 12
- Équipement : écran et vidéoprojecteur + Bloc Note Géant



Cette fiche est construite à titre indicatif, elle est adaptable par la psychologue du travail, en collaboration avec le Médecin du travail et l'équipe pluridisciplinaire, en fonction du besoin et de la demande en entreprise.

L'intervention est incluse dans la cotisation du SSTI.