

Prévention et Gestion du Stress



Objectif

Reconnaître les facteurs de stress ou les situations de travail contraignantes, afin de modifier les comportements qui affectent la santé physique et/ou mentale et le bien-être des salariés, ainsi que la productivité de l'entreprise

Programme de formation

1/ La notion de stress liée au contexte professionnel

- Les facteurs de stress au travail
- Les contraintes liées au travail
- Les modèles de stress

2/ Les conséquences sur la santé des salariés

- Troubles musculo squelettiques
- Maladies cardio-vasculaires
- Symptômes physiques (migraines, troubles du sommeil)
- Symptômes digestifs
- Symptômes émotionnels
- Hypertension
- Dermatose (ex : psoriasis, eczéma...)
- Epuisement professionnel (burnout...)

3/ Prévenir et détecter les risques psychosociaux

Actualisation

Retour d'expérience, vérification et remédiation de la mise en œuvre des actions de prévention

Public

Salarié, chef d'entreprise, RH, membre CHSCT, demandeur d'emploi

Pré requis

Aucun

Effectif

Un effectif de 6 à 12 stagiaires

Intervenant

Formateur en prévention de la santé et sécurité au travail

Durée

4 heures ou 7 heures

Evaluation

Evaluation continue, avec délivrance d'une attestation de formation

Actualisation

½ journée tous les ans conseillée.

