



TRAINING 4 SUCCESS

GESTION DES RPS : Gestion du stress Professionnel

(MOD_2019040)

VS 01/01/2021

TARIF :

- Intra-entreprise : 1600 € HT
- Inter-entreprises : *nous consulter*

PREREQUIS :

- Aucun

ACCESSIBILITE PMR :

- Nos locaux sont accessibles et adaptés aux personnes à mobilité réduite. Un référent pédagogique (Valérie LESCLIEUX) est à votre disposition pour tous aménagements pédagogiques et matériels liés à votre formation

PUBLIC VISE :

- Personne ayant du relationnel dans le cadre de son activité professionnelle (en interne ou en externe)

OBJECTIFS VISES :

- Comprendre et repérer les RPS
- Comprendre et analyser les origines et les mécanismes du Stress
- Acquérir des outils pratiques pour gérer des situations chargées émotionnellement

MODALITE D'EVALUATION :

- La journée sera ponctuée d'exercices, de mises en situation et de techniques de relaxation propices à la prise de recul et au lâcher-prise

METHODE PEDAGOGIQUE UTILISEE :

- Paperboard
- Ordinateur
- Vidéo

COMPETENCES :

- Savoir déceler et comprendre les mécanismes du stress
- Gérer le stress
- Savoir lâcher prise

DUREE :

- 1 jour (7h)

REFERENT PEDAGOGIQUE :

- Sylvain Caron

PROGRAMME

1. Les risques psycho sociaux : RPS

- Les risques psychosociaux, c'est quoi ?
 - Quelques définitions pour mieux comprendre
 - Les RPS ont des impacts sur plusieurs domaines
 - En quoi est-ce un problème ?
 - La réglementation et les obligations de prévention
 - Les dispositions légales
 - Les 4 grandes familles de tension
 - Contraintes de travail
 - Changements dans les contextes du travail
 - Relations entre le groupe et les individus
 - Comment agir sur les facteurs de risques ?

2. Evaluer le niveau de Stress individuel

- À quel point êtes-vous stressé ?
- Quelles sont les conséquences au niveau mental ?
- Comportemental ? et corporel ?
- Développer sa confiance en soi
- Développer sa stratégie anti-stress

3. Les outils pour y faire face de façon adaptée

- Développer sa confiance en soi
- Travailler le lâcher-prise par des exercices issus de la sophrologie
- Stopper les films mentaux limitateurs
- Développer une stratégie anti-stress personnalisée



Référent handicap :
Valérie LESCLIEUX –
06.79.77.37.45

Training 4 Success
660 bis Route d'Amiens – Bat 1 – CS54007
80040 AMIENS Cedex
contact@t4s.fr
03 61 19 97 34

