

## GERER ET ANTICIPER STRESS ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

2 JOURS POUR COMPRENDRE LES MECANISMES DU STRESS AU TRAVAIL ET LES CONSEQUENCES QU'IL PEUT ENTRAINER : LES RPS

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre la mesure de l'importance de la Prévention des Risques Psychosociaux pour soi, pour son Manager.
- Partager, échanger, s'enrichir de nouvelles pratiques et renforcer son efficacité et son soutien auprès de son Manager.
- Etre sensibilisé à l'identification des Facteurs de Risques pour la mise en œuvre des Facteurs de Protection.

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Autodiagnostic
- Echanges autour de situations rencontrées
- Conseils et exercices de relaxation

### PROGRAMME

### PREV 1.10

#### Qu'est-ce que le stress ?

Réflexion-échanges, apports théoriques et synthèse autour des 2 questions :  
*Qu'est-ce que le mot « stress » signifie pour moi ?  
Quelles sont les situations professionnelles que je qualifie comme stressantes ?*

#### Qu'est-ce que les « RPS » ?

Connaître les éléments de base du cadre légal  
Identifier les principales sources de stress et de RPS au travail  
Se familiariser avec les conséquences des RPS sur la performance et la productivité

#### Principaux enjeux pour mon Entreprise, mon Manager et mes Collaborateurs

Les RPS en chiffres  
Enjeux humains, économiques, juridiques, médiatiques et managériaux

#### Mon manager face aux risques juridiques

Quel est le niveau de responsabilité de mon Manager ?

#### Bilan de mon « profil de stressé »

Cerner les ressorts de son comportement en situation de stress  
Identifier précisément ce qu'est le stress dans son quotidien

#### Cerner les mécanismes du stress

Les forces et risques du stress sur le plan, biologique, psychologique, comportemental  
Savoir réagir aux situations professionnelles porteuses de stress : Evitement, Opposition, Adaptation  
Détecter la mise en place du stress et connaître les points d'alerte  
Identifier les types de personnalités prédisposées au stress

#### Le stress dans la performance professionnelle : piège ou moteur ?

Faire le lien entre stress et performance professionnelle  
Identifier les conséquences positives et négatives de leur imbrication  
Mettre des mots sur son propre stress et sur celui de son patron

#### Etablir des relations professionnelles sereines et constructives avec son Manager

L'aider à surmonter les moments difficiles et gérer la pression  
Canaliser ses émotions et ses comportements face à lui  
Identifier ses « solutions » individuelles pour développer la maîtrise de soi  
Faire du stress un moteur d'efficacité

#### Délivrance

Attestation de formation

2 JOURS (14 HEURES)

### POUR NOUS CONTACTER

#### MFC

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : [bienvenue@mediationfc.fr](mailto:bienvenue@mediationfc.fr)

### POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

[www.mediationfc.fr](http://www.mediationfc.fr)

### PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Prévention des Risques Psychosociaux et en Qualité de Vie au Travail

### TARIF

1200,00 € ht

### Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise



GERER ET ANTICIPER STRESS ET RISQUES  
PSYCHOSOCIAUX AU TRAVAIL

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION .....

.....

Session du ..... au .....

Société .....

Adresse .....

Code Postal |\_|\_|\_|\_| Ville .....

Participant(e) Nom ..... Prénom .....

Profession .....

Adresse : .....

Code Postal |\_|\_|\_|\_| Ville .....

Téléphone ..... E-mail .....

Facturation

Société .....

Adresse .....

Code Postal |\_|\_|\_|\_| Ville .....

Dossier suivi par Mme Mlle M. .... Fonction .....

Autres informations utiles..... Fait à ..... Le .....



Signature