

Comprendre et agir face à son stress au travail (e-learning)



Durée
0.5 heure
0.07 jour



Prérequis
Aucun



Public concerné
Ensemble des salariés, intérimaires et stagiaires.



Effectif maximum
1 personne



Qualification Intervenant (e)(s)
Non tutoré



Moyens pédagogiques
Durée moyenne (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 30 minutes



Modalités d'évaluations
À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress au travail
- Effectuer un état des lieux du stress dans son environnement de travail
- Identifier les facteurs de stress venant de l'individu et du contexte de travail
- Connaître les conséquences du stress sur l'individu, l'entreprise et la société
- Utiliser des outils pour gérer son stress

Programme

Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail

- Définitions du stress
- 3 notions importantes pour comprendre le stress au travail Le lien du stress avec le travail
- Questionnaire d'évaluation de stress lié au travail

Chapitre 2 : La réaction face au stress

- Les 3 composantes du stress
- À quoi sert le stress ?
- 3 modèles du stress
- Questionnaire de sensibilisation à des facteurs de stress liés au travail

Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail

- Facteurs individuels prédisposant au stress
- Manifestations les plus fréquentes chez l'individu stressé Facteurs du stress venant du travail
- Outil de gestion du stress professionnel
- Interaction entre les facteurs de stress

Chapitre 4 : Les conséquences du stress

- Conséquences sur la santé
- Répercussions sur le comportement
- Pathologies liées au stress chronique
- Conséquences économiques du stress
- Conséquences du stress sur la productivité de l'entreprise

Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress

- Déployer une méthode personnelle pour gérer son stress
- Fiche de gestion individuelle du stress



Comprendre et agir face à son stress au travail (e-learning)

Le + DEKRA

- La dématérialisation de la formation,
- Des formateurs, des experts techniques et un réseau de partenaires en France,
- Une méthodologie éprouvée,
- Une pédagogie innovante,
- Un espace client,
- Une démarche RSE avec la fourniture de 90% de nos livrets sous format digital.

Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Nature des travaux demandés

Elearning non tutoré

Modalités d'accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations