

## FICHE PROGRAMME

### AGIR SUR LE STRESS AU TRAVAIL

#### ORGANISATION

Durée de la formation : 1 jour / 7 heures  
Participants : de 6 à 10 stagiaires.  
Lieu : dans vos locaux en intra-entreprise.  
Date : selon vos disponibilités.

#### PUBLIC CONCERNE

TOUT Personnel.

*Prérequis : Aucun.*

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les processus du stress et ses conséquences.
- Prévenir les risques en lien avec le stress.
- Comprendre le phénomène du stress au travail.
- Connaître les sources, les réactions et les symptômes.
- Lutter contre le stress et apprendre à le gérer.
- Prévenir le stress au niveau collectif et individuel.
- Agir sur son propre stress afin de mieux le gérer.

#### PROGRAMME

- Les chiffres du stress au travail : en France et en UE.
- Origine, coût social du stress au travail.
- Les sources du stress au travail.
- Les conséquences et pathologies.
- Les TMS, lombalgies, MCV, dépressions.....
- Comment prévenir le stress, anticiper les situations stressante et éviter les conflits.
- Comment agir sur son propre stress.
- Les moyens et méthodes de gestion du stress.
- Mieux se comprendre, anticiper et se protéger.

#### METHODE PEDAGOGIQUE

- Diaporamas, vidéo, échanges et partages d'expériences.
- Exposés, échanges et formulation d'exemple concrets.
- Méthode de Brain-storming.
- Jeu de rôle et mise en situation simulée.
- Quiz.

#### INTERVENANT

- Ergothérapeute diplômé, ANIMATEUR en école du dos et PRATICIEN en rééducation fonctionnelle.

#### VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation individuelle de formation.