

APPROCHE théorique et pratique DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET GESTION DU STRESS

BUT : Appréhender ce que sont les risques psychosociaux, le stress et leurs mécanismes : repérer ses propres fonctionnements, acquérir les bases de techniques permettant de mieux faire face aux risques psychosociaux et aussi de gérer les situations difficiles dans le contexte du travail.

L'intervention se déroulera avec des approches théoriques générales, des explications au groupe par le biais d'exemples, d'expositions de situations concrètes, de propositions d'exercices et de mises en situations.

PUBLIC : tout professionnel (groupe de même niveau hiérarchique)

PROGRAMME :

- Approche théorique des risques psycho-sociaux
- L'évolution actuelle du cadre des risques psycho-sociaux
- Approche théorique du stress
- Identification et évaluation de son propre niveau de stress
- Réflexion sur l'exposition aux risques psychosociaux
- Travail sur les émotions, les pensées négatives, ou les comportements en lien avec le stress
- Mobilisation des ressources des personnes
- Apprentissage d'exercices simples de relaxation
- Exercices de base en individuel, en duo, en groupe
- Quelques outils supplémentaires adaptés en fonction du groupe

SUPPORTS : exercices pratiques et écrits, carnet personnel.

DUREE : 2 jours, soit 14 heures

FORMATRICE : S. PICARD : psychologue, thérapeute et formatrice