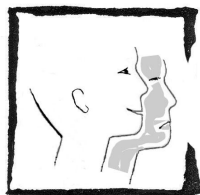


FORMATION



le "stress" ; les risques psycho sociaux

Comprendre ses mécanismes pour mieux orienter son activité et envisager des solutions d'amélioration

Journée Pilote

Le 24 septembre

Le 17 novembre

Le 22 octobre

Le 10 décembre

Objectifs

- Repérer dans sa vie, personnelle et professionnelle :
 - les paramètres et les mécanismes du "stress",
 - les situations à risques psycho sociaux,
 - les conditions de résistance au "stress".
- Projeter des propositions d'actions en entreprise.

Points forts

Une méthode de pédagogie active éprouvée
"Observer, Manipuler, Comprendre, Agir"

Une approche où chacun se retrouve en situation d'expérimenter et de découvrir par soi-même.

Contenu

La dynamique de la vie

- Les événements
- Le temps d'intégration
- Le confort et l'inconfort

Approche physiologique : les tensions

- L'homéostasie
- L'énergie
- Les symptômes

Approche psycho cognitive : les filtres

- Les ressentis
- Les perceptions
- L'expérience

Le développement (professionnel et personnel)

- Le développement professionnel
- Le "déploiement" personnel

La résistance au "stress": les pistes (individuelles et collectives)

- Les ressources
- La boîte à outils

Questions/réponses avec les participants

- Projeter l'utilisation de "**R&D le stress**" en entreprise

Public

Dirigeants ; DRH ; Responsables RH ; Responsables QSE et Santé Sécurité ; Médecins et infirmières du travail, Membres de CHSCT.

Durée

1 journée (9h – 17h30) avec deux intervenants : Bénédicte GAUDIN - DESA CNAM, Alain COUPAT – Formateur CALAO productions.

Sessions

Lieu : DOLE

Prix : 275 € HT