



## FORMATION

### le "stress" ; les risques psycho sociaux

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

#### *Journée Pilote*

#### 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 évènements
- 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 avec deux intervenants** : Bénédicte GAUDIN - DESA CNAM,  
Alain COUPAT – Formateur CALAO productions.

#### Sessions

**Lieu** : Dole, Paris, Lyon

**Prix** : 275 € HT