

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender la physiologie du stress et ses manifestations.
- Évaluer les facteurs de stress dans votre environnement de travail.
- Développer les ressources pour prévenir le stress (prévention primaire, secondaire ou tertiaire).

PROGRAMME

1 - Comprendre les enjeux liés à la gestion du stress dans les collectivités

- Définition des principes et des enjeux majeurs pour les agents et les collectivités
- Identification des manifestations psychosomatiques et signaux d'alarmes
- Présentation des chiffres-clés illustrant le coût du stress au travail
- Analyse des typologies de stress : aigu, chronique, post-traumatique
- Focus sur l'actualité: burn out, bore out, brown out...
- Estimation des coûts individuels et collectifs du stress au travail

2 - Identifier les sources de stress

- Co-construction d'un diagnostic du stress au sein des collectivités d'appartenance
- Analyse groupale des situations stressantes en milieu professionnel

3 - Développer des stratégies de défense face au stress

- Analyse des ressources internes et externes afin de combattre les stressés
- Présentation des stratégies défensives et des spécificités interindividuelles
- Retour d'expériences sur les méthodes de prévention existantes au sein des collectivités

EVALUATION

Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension du contenu pédagogique par les participants.

Une évaluation de la satisfaction est adressée en fin de formation.

Tél. : 02 48 48 15 15

formation.sofaxis@relyens.eu – www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex

Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC - Société de courtage d'assurance - 335 171 096 RCS Bourges
Enregistré à l'ORIAS sous le n° 07 000814 - www.orias.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24180125318
auprès du préfet de région de CENTRE-VAL DE LOIRE



ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001

Les informations contenues dans ce document sont les contractualisées et susceptibles d'être modifiées à tout moment sans préavis. Veuillez de ce document ne pas en tirer de responsabilité sans contractualisation préalable. Toute responsabilité des dommages découlant des contenus contractés se rapporte au contenu de l'information présentée.

Référence formation : OV22



10 juin 2021, à PARIS



1 jour (09h00-17h00)

Modalité d'intervention



Inter 320 €



Intra Devis sur demande



Blended-learning

VOUS ÊTES

Membre de la Direction (DRH, DGS...), chargé(e) de mission, membre du CHSCT, conseiller(ère) prévention, médecin de prévention, agent.

PREREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

LES PLUS

Formation animée par un(e) consultant(e) expert(e).

Programme digital innovant à la jonction entre la formation et le coaching « Comment augmenter ses ressources en période difficile ? »

Réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant, des exercices et des outils opérationnels.

Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs territoriaux et une expertise de vos environnements de travail.



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens