

## 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
- Indentification 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 stressseurs
- Présentation de quelques techniques pour faire face aux pressions et au stress (changement de posture mentale, outils de communication, gestion du temps et des priorités, techniques corporelles de récupération)
- Retour d'expériences sur les méthodes de prévention existantes au sein des collectivités

## EVALUATION

Tout au long de la formation des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances, des compétences et l'atteinte des objectifs.

Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation.

Tél. : 02 48 48 15 15

[formation.sofaxis@relyens.eu](mailto:formation.sofaxis@relyens.eu) – [www.sofaxis.com](http://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](http://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 être responsable sans contractualisation que débiter le logiciel, pour les dommages découlant des actions commises ou omisses en raison du contenu de l'information. Merci.

## Référence formation : OV22



Date(s) sur demande



1 jour (09h00-17h00)

## Modalité d'intervention



Intra Devis sur demande

## 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.

## INTERVENANT

Formation animée par un(e) psychologue du travail.

## METHODES PEDAGOGIQUES

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

## LES PLUS

Cette formation peut être complétée par un programme digital innovant à la jonction entre la formation et le coaching « Manager le stress »

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