



**Santé
Option
Secourisme**



CONTACT

SANTÉ OPTION SECOURISME
73 rue Estournelles de Constant
72600 MAMERS

RESPONSABLE FORMATION

GIBRAT Céline
06 17 92 10 58

SECRÉTARIAT

contact@sante-option-secourisme.fr
07 57 43 48 54

ADRESSE WEB

www.sante-option-secourisme.fr

Référencement Datadock et respect des exigences qualité prévues par la loi du 30/06/2017, toutes les entreprises de moins de 50 salariés peuvent prétendre à une prise en charge prévue par leur OPCO.

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS PROFESSIONNEL

• PRÉSENTATION

Cette prestation s'inscrit dans le cadre de la prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS) en permettant aux salariés d'apprendre à gérer leur stress professionnel et améliorer leur qualité de vie au travail.

• OBJECTIFS

- Diagnostiquer son niveau de stress
- Gérer son stress et adapter sa communication

• PUBLIC

Salariés, cadres et dirigeants confrontés à des situations de travail stressantes.

• EFFECTIF

4 à 10 participants

• PRÉ-REQUIS

Aucun

• DURÉE

14 heures sur 2 journées

Article L4121-1 Code du Travail

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

1° Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article [L. 4161-1](#) ;

2° Des actions d'information et de formation ;

3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 1

MATIN

Présentation

Qu'est-ce que le stress?

Définition du stress, les 3 phases du stress et les symptômes

Identifier les sources de stress

Les stressseurs physiologiques & psychologiques, les positions de vies, les messages contraignants, les effets positifs du stress

APRÈS MIDI

Clé n°1 Limiter l'impact physique du stress

Prendre soin de soi, dynamique de l'énergie, techniques de détente

Clé n°2 Reprendre le contrôle

Le stress et la notion de contrôleuse cercle des préoccupations, investir sa zone d'influence

JOUR 2

MATIN

Réveil pédagogique

Clé n°3 Se protéger des intrusions

Définir ses frontières, poser ses limites, faire respecter ses frontières

Clé n°4 S'adapter et lâcher prise

Augmenter sa capacité à faire face, exercer son optimisme

APRÈS-MIDI

Clé n°5 Gérer la relation

Oser s'exprimer, les outils de communication non-violente, le vocabulaire des sentiments et du ressenti, demander pour obtenir

EPREUVE CERTIFICATIVE

Bilan de la formation et clôture

• DÉROULEMENT

Cette formation s'articule autour de temps d'exposé, témoignages, mises en situation par groupe, moments de réflexion, beaucoup d'échanges.

A l'issue de la formation un livret mémo sera remis à chaque stagiaire.

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

Chaque compétence est soumise à une évaluation. Une attestation de formation est remise en fin de formation faisant état de l'acquisition des compétences sus-mentionnées.

CALENDRIER & LIEU

LE MANS 17 & 24 Novembre 2020

Programmation d'autres sessions sur demande et sur devis

MODALITÉS DE CANDIDATURE

Par mail : contact@sante-option-secourisme.fr

Par téléphone : 07 57 43 48 54

Via le site : <https://sante-option-secourisme.fr/contact/#reservation>

Par voie postale : Service Inscriptions, SANTÉ OPTION SECOURISME

73 rue Estournelles de Constant - 72600 MAMERS

COÛT & MODALITÉS DE RÈGLEMENT

À partir de 380€ par stagiaire

Formations en intra-entreprise possibles sur devis

Tarifs soumis à
TVA 20%

Majoration de 15%
le samedi et le
soir après 19h

Formations en
intra entreprise
possibles sur
devis.