



PUBLIC CONCERNÉ

- Personnel soignant

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Plan de développement des compétences

PRIX DE LA FORMATION

2200€

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les signaux d'alarme des risques psycho sociaux : stress, usure professionnelle
- Repérer et prévenir les situations professionnelles stressantes
- Développer des stratégies personnelles ou collectives pour prévenir les risques psychosociaux.

CONTENU DE LA FORMATION

- Échanges autour des représentations de chacun sur la notion de stress et sur les situations stressantes vécues.
 - À travers l'analyse de situations professionnelles génératrices de stress et d'usure professionnelle :
 - Repérage des signaux d'alerte
 - Mise en lumière des différents mécanismes physiques, cognitifs et comportementaux.
 - Analyse les facteurs de risque.
 - Comment prévenir les situations épuisantes et retrouver de la motivation au travail.
 - Travail autour de la gestion des émotions et des ressources personnelles mobilisables face au stress et à l'usure professionnelle
 - Exercices de relaxation
- Durée : 2 jours

VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DE DORDOGNE

Sophie FERRAGGI
Conseillère en Formation
Professionnelle
sophie.ferraggi@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 53 02 75 02
06 30 52 75 43

David POTTER
Coordonnateur Pôle Santé 24
pole.sante24@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 53 02 75 02