



AGRICULTURE

BÂTIMENT  
TRAVAUX PUBLICS,  
PERFORMANCE  
ÉNERGETIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE  
RESTAURATION  
TOURISME

FORMATIONS  
GÉNÉRALES, SOCLE  
/ CLÉA

ACCOMPAGNEMENT ET  
DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

PRÉVENTION /  
SÉCURITÉ

TRANSPORT /  
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /  
AUDIOVISUEL

## 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

1. Échanges autour des représentations de chacun sur la notion de stress et sur les situations stressantes vécues.
2. 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.
3. Travail autour de la gestion des émotions et des ressources personnelles mobilisables face au stress et à l'usure professionnelle
4. Exercices de relaxation

### 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

1100€

## VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DU LOT-ET-GARONNE

Hélène BOURSINHAC  
Conseillère en Formation  
Continue  
agence-marmande@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
06 33 47 69 70