



AGRICULTURE

BÂTIMENT
TRAVAUX PUBLICS,
PERFORMANCE
ÉNERGÉTIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE
RESTAURATION
TOURISME

FORMATIONS
GÉNÉRALES, SOCLE
/ CLÉA

ACCOMPAGNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

PRÉVENTION /
SÉCURITÉ

TRANSPORT /
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /
AUDIOVISUEL

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€

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 DU LOT-ET-GARONNE

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