



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

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
- Durée : 2 jours

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