

lieu

Déroulement
sur site Actistress

7 rue des Galons
92190 Meudon

Autre lieu nous consulter

durée

Deux journées
consécutives de 7h

(pauses incluses,
hors pause déjeuner)

coût

1 300 € HT
par personne par jour
x 2 jours

Hors site Actistress
ou groupe intra-entreprise :
sur devis

NOTE IMPORTANTE
(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs
les frais de déplacement
(transports, hébergement,
repas, collations)
des formateurs
ou des collaborateurs,
la location de la salle

FORMATION

RH/DRH PRÉVENTEURS

Le collaborateur stressé :

Comprendre, détecter, accompagner

PUBLIC

DRH, RRH, Préventeurs

Tout collaborateur en charge de la prévention des risques psychosociaux dans l'entreprise

Inter-entreprise ou intra-entreprise

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 8 à 12 personnes

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

La rectorpation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

Bonne compréhension de la langue française

OBJECTIFS DE FORMATION

- ▶ Apprendre à évaluer, reconnaître et aider un collaborateur-clef en surchauffe
- ▶ Comprendre la compétence professionnelle de préparation au stress des métiers

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Savoir identifier les comportements et les symptômes caractéristiques du stress aigu et du stress chronique chez le collaborateur-clef
- ▶ Comprendre les mécanismes neurophysiologiques et psychologiques qui poussent au déni et à l'oubli de soi
- ▶ Faire le lien entre typologie de personnalité et causes de stress
- ▶ Mettre en place des actions de soutien ou d'accompagnement pour aider le collaborateur-clef

CONTENU

- ▶ **Le Stress :**
 - Comprendre comment le stress impacte toutes les composantes du système nerveux



- Comprendre les mécanismes neurophysiologiques de l'altération de la perception de nos ressources et limites sous stress
- Apprendre les correspondances Typologies de personnalité - Causes de stress
- Comprendre comment la neurophysiologie du stress aigu et chronique modèle les comportements individuels et sociaux

► La préparation au stress :

- L'épuisement neurobiologique et la souffrance psycho-émotionnelle
- Gestion du stress vs Préparation au stress
- Les conditions comportementales et physiologiques du bon stress et du mauvais stress
- Accompagner des collaborateurs et des équipes clefs face à des challenges élevés

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Auto-évaluation de son niveau de stress
- Atelier d'expérimentation de l'altération de la perception sous stress par la méthode de la recorporation active
- Alternance d'apports notionnels, mise en application et analyses réflexives
- Groupe restreint afin de contribuer au climat socio-relationnel
- Moyen pédagogique : espace adapté à la pratique d'exercices physiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cas pratiques et mise en situation

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)

ACCESSIBILITÉ

Nous prenons en compte les situations de handicap au cas par cas et adaptons nos prestations pour permettre à chacun de suivre nos formations
Ainsi, conformément à la loi accessibilité, tous les sites de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap
Concernant les examens/évaluations, d'éventuels aménagements particuliers peuvent également être proposés
Il est recommandé de nous informer de votre situation dès votre inscription
Pour toute information supplémentaire veuillez contacter notre référente handicap
Melissa PAGES : melissa.pages@actistress.com