



RISQUES PSYCHOSOCIAUX
ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

STRESS AU TRAVAIL : COMPRENDRE ET AGIR (POUR LES SALARIÉS)



photo non contractuelle

Conforme à l'Arrêté
du 23 avril 2009

SUPPORT DE FORMATION
Clé USB

 **FICTIS**
PREVENTION

Généralités

- **Support** : Clé USB
- **Durée** : 30 minutes
- **Tarif** : 350 € HT
- **Année** : 2011 (nov.)

Plus d'informations au
02.41.20.06.20

Environ 20% des salariés européens estiment que leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail (Source : Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de travail).

L'arrêté du 23 avril 2009 rend obligatoires les dispositions de l'Accord national interprofessionnel sur le stress au travail pour tous les employeurs. Tous les salariés, y compris ceux des entreprises sous-traitantes et les intérimaires sont concernés.

Ce support vise à répondre aux exigences de prévention, d'information et de formation sur le stress au travail, inscrites dans l'Arrêté du 23 avril 2009.



Produit et réalisé en partenariat avec REHALTO, entreprise spécialisée dans le développement du bien-être au travail.

Public

Ce support s'adresse :

- à l'ensemble des salariés et des intérimaires ;
- aux stagiaires.

Objectifs de la formation

À la suite de ce support, l'apprenant sera capable de :

- comprendre ce qu'est le stress au travail ;
- effectuer un état des lieux du stress dans son environnement de travail ;
- identifier les facteurs de stress venant de l'individu et du contexte de travail ;
- connaître les conséquences du stress sur l'individu, l'entreprise et la société ;
- utiliser des outils pour gérer son stress.

Contenu de la formation

Partie 1 : Formation

Chapitre 1 :

Définir, comprendre le stress au travail

Définitions du stress
3 notions importantes pour comprendre le stress au travail
Le lien du stress avec le travail
Questionnaire d'évaluation de stress lié au travail

Chapitre 2 :

La réaction face au stress

Les 3 composantes du stress
À quoi sert le stress ?
3 modèles du stress
Questionnaire de sensibilisation à des facteurs de stress liés au travail

Chapitre 3 :

Les facteurs de stress au travail

Facteurs individuels prédisposant au stress
Manifestations les plus fréquentes chez l'individu stressé
Facteurs du stress venant du travail
Outil de gestion du stress professionnel
Interaction entre les facteurs de stress

Chapitre 4 :

Les conséquences du stress

Conséquences sur la santé
Répercussions sur le comportement
Pathologies liées au stress chronique
Conséquences économiques du stress
Conséquences du stress sur la productivité de l'entreprise

Chapitre 5 :

Guide de la gestion individuelle du stress

Déployer une méthode personnelle pour gérer son stress
Fiche de gestion individuelle du stress

Chapitre 6 :

Les responsabilités de l'entreprise dans la lutte contre le stress

Les obligations en matière de prévention
Les principes généraux de prévention
5 raisons pour agir contre le stress
Comment l'entreprise peut-elle agir ?
Démarche de prévention des risques professionnels
Le rôle de la culture d'entreprise
Comment combattre le stress au travail ?

**Il est complété par un document de synthèse à télécharger.
L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.**



Partie 2 : Évaluation

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué.

Mode d'utilisation

- Session individuelle : autoformation et sensibilisation du personnel sur ordinateur ;
- Session collective : support pour animer les formations collectives en formation traditionnelle.

Personnalisation du module

Cette Clé USB est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme.

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en format e-learning.

Thèmes traités par Fictis Prévention :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté