



Thématique : Risques psychosociaux

STRESS AU TRAVAIL : COMPRENDRE ET AGIR VERSION MANAGERS

Généralité

La réaction de stress est l'ensemble des réponses d'un individu devant s'adapter aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement.

Le stress au travail est un déséquilibre que la personne ressent entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

Les effets du stress sont multiples pour la personne et la société dans son ensemble. Ce module e-learning fournit aux managers les éléments clés pour détecter les problèmes de stress au sein des équipes et acquérir les outils indispensables à la prévention du stress au travail.

Public

Cette formation s'adresse à tout manager souhaitant comprendre le phénomène de stress au travail pour réagir efficacement dans la gestion de son stress professionnel et celui de ses collaborateurs.

Objectifs pédagogiques

Cette formation va aider le manager à :

- comprendre le phénomène du stress au travail
- reconnaître les manifestations de stress lié à l'environnement de travail
- savoir comment réagir face au stress professionnel

Contenu du module

Partie 1 : Formation

Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail

Chapitre 2 : La réaction face au stress

Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail

Chapitre 4 : Les conséquences du stress

Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress

Chapitre 6 : Les responsabilités de l'entreprise dans la lutte contre le stress

Chapitre 7 : Les bonnes pratiques du manager pour prévenir et gérer le stress des collaborateurs

Partie 2 : Évaluation (via QCM)

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