

Programme de formation

Gestion du stress



Maël Bernagaud
Psychologue du travail
32, les Feuillantines
162 avenue Victor Hugo
33110 Le Bouscat

1. Modalité

Cette formation est dispensée en intra entreprise. Exceptionnellement, des sessions en inter-entreprises peuvent-être organisées. Dans ce cas, merci de nous contacter.

2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire doit être en capacité de :

- Connaitre les processus de stress
- Identifier ses facteurs de stress
- Identifier des stratégies centrées sur l'action
- Identifier des stratégies centrées sur la gestion des émotions

3. Prérequis pour suivre la formation

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation. Un questionnaire de positionnement sera envoyé au stagiaire avant la validation de l'inscription.

4. Public concerné

Employés et encadrants souhaitant améliorer sa gestion individuelle du stress au travail.

5. Programme détaillé

Jour 1

Matin

- Introduction et présentation de la formation
- Identifier les différentes représentations sur le stress et la détresse psychologique au travail
- Apport théorique sur le stress et la détresse psychologique au travail
 - Modèle de Lazarus (19982)
 - Modèle de Gilbert, Dagenais-Desmarais et Savoie (2011)

Après-Midi

- Activité : lister les facteurs de stress rencontré au travail
- Identifier leur nocivité
- Retour sur la journée de formation



Maël Bernagaud - Psychologue du travail

www.mb-psychologie.com

ADELI :33 93 2103 6

Siret : 825 043 219 00039

Formateur (NDA) : 75331115233

Jour 2

Matin

- Introduction de la journée et rappel sur la journée précédente
- Connaissance théorique sur les stratégies de coping centrées sur l'action :
 - o techniques de planification
 - o techniques d'organisation,
 - o communication non violente
 - o technique de gestion des émotions

Après-Midi

- Mise en pratique de technique d'organisation
- Mise en pratique de technique de communication non violente (jeu de rôle)
- Mise en pratique de technique de gestion des émotions
 - o Introduction à la sophrologie et à la relaxation
- Conclusion et retour sur la formation

La formation est prévue pour une durée de 14h, soit :

- Jour 1 : 7h de formation de 9h à 12h30 puis de 13h30 à 17h.
- Jour 2 : 6h de formation de 9h à 12h30 puis de 13h30 à 17h.

6. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Moyens d'animations

Contenu théorique, exercices, tests et mise en pratique.

Moyen techniques

La formation se déroule en intra entreprise, dans les locaux fournis par l'employeur. La gestion de la salle (nombre de places suffisantes, conditions d'accueils satisfaisantes) et la mise en disposition d'un vidéoprojecteur est à sa charge.

Formateur – encadrant

Maël BERNAGAUD, psychologue du travail. Son parcours de formation et ses expériences en entreprises l'ont amenés à développer des connaissances et des compétences en gestion du stress, en organisation du travail et en andragogie.

7. Suivi et appréciation des résultats

Le stagiaire devra émarger une feuille de présence à chaque demi-journée de formation. À l'issue de la formation, une attestation de formation lui sera remise. Cette attestation mentionne les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

L'évaluation des résultats de la formation sera faite au moyen de mises en situations permettant au formateur d'évaluer les acquis des stagiaires. Un questionnaire d'évaluation des acquis de formation sera transmis au

stagiaire 30 jours après la date de fin de formation. Ce questionnaire a pour objectif de réaliser une évaluation « à froid » des acquis des stagiaires.

8. Evaluation de la formation

L'organisme de formation s'engage à évaluer son action de formation en termes de satisfaction des stagiaires et d'acquis opérationnels. Cette évaluation se fera en deux temps :

Première évaluation « à chaud » : en fin de session, les stagiaires seront invités à remplir un questionnaire portant sur :

- Leur appréciation générale sur les conditions matérielles de la formation,
- Leur appréciation sur le contenu intrinsèque de la formation.

Deuxième évaluation « à froid » : 1 mois après la fin de la formation, un questionnaire sera adressé par mail aux stagiaires portant sur :

- La mise en pratique des acquis de la formation,
- Les actions mises en œuvre,
- Les besoins éventuels de renforcement.
- La qualité de la formation

L'organisme de formation s'engage alors à communiquer ces informations, sur simple demande, au commanditaire à des fins de suivi qualité.

9. Tarif

La formation est proposée en intra-entreprise au tarif de **1 600€HT**. Comme toutes les formations proposées par MB-Psychologie, le contenu pédagogique et les modalités de la formation peuvent être adaptés. Le tarif de la formation sera fonction des adaptations demandées.