

# Formation à distance - Stress au travail : comprendre et agir

**Durée** : 7 heures (en 3 séances)

**Format** : classe virtuelle

**Publics** : Tous publics

**Niveau** : Sensibilisation

**Prérequis** : Sans prérequis

Cette formation s'adresse à toute personne exposée à du stress dans le cadre de son activité professionnelle et souhaitant le prévenir et le réguler en situation.

## Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre le phénomène du stress travail : définition, mécanique du stress, manifestations, effets et conséquences.
- Connaître les facteurs organisationnels et psychosociaux du stress au travail et identifier les stratégies individuelles de gestion du stress.
- Se positionner par rapport au stress : savoir l'évaluer et identifier ses principales sources de stress.
- Identifier des pistes d'actions pour prévenir, limiter et réguler le stress en milieu professionnel.
- S'appuyer sur des méthodes et des outils pour agir en situation et selon ses besoins.

## Programme

### Présentation

- Présentation des intervenants
- Présentation de la formation : objectifs pédagogiques, programmes, modalités

### Mieux comprendre le stress au travail

- Le stress : un phénomène d'ampleur (contexte et données chiffrées)
- Définition, phases et attitudes face au stress, variables du stress
- Manifestations du stress, les effets sur l'individu, les répercussions sur l'entreprise
- Lien entre stress, santé au travail et RPS

### Se positionner face au stress

- Les facteurs de stress professionnel
- Les facteurs individuels
- Exercice : identifier son niveau de stress au travail et ses facteurs de stress

### Agir sur le stress : pistes d'actions individuelles et collectives

- Agir sur les « stressseurs »

- Les stratégies individuelles d'adaptation
- Mieux vivre ses valeurs au travail

## Méthodes pédagogiques

---

**Notre pédagogie** est basée sur une alternance de séquences d'acquisition de connaissances et de temps interactifs pour mettre en pratique ses acquis et les évaluer.

### L'esprit de nos formations :

- **Interactives et participatives** : exercices variés, partage d'expérience, réflexion individuelle et collective
- **Ludiques** : pour favoriser la participation de tous, dans une ambiance positive et fédératrice.
- **Concrètes** : utilisation d'outils, illustration par des exemples, synthèse de bonnes pratiques, pour permettre au participant une mise en œuvre de ses acquis sur le terrain.

*En version intra-entreprise, nos modules de formation sont adaptés à vos organisations, vos environnements de travail, vos pratiques et outils.*

## Modalités pratiques

---

- Trois séances de classe virtuelle (2 séances de 2h15 et une séance de 2h30)
- Outil de classe virtuelle facile et agréable d'utilisation avec une interface offrant une expérience immersive et interactive, échanges possibles par chat, voix ou vidéo.
- Connexion sans login ni mot de passe grâce à un lien sécurisé et personnel transmis avant chaque séance, accessible sur ordinateur ou tablette via un navigateur (installation de logiciel non obligatoire).
- Assistance technique et pédagogique assurée tout au long du parcours
- Remise d'un support de formation stagiaire
- Evaluation finale des connaissances et évaluation de satisfaction à chaud
- Remise d'une attestation individuelle de formation

## Les points forts du GROUPE JLO

---

- **Une animation par un consultant-formateur partageant son expérience de terrain.**
- **Une approche pragmatique ayant pour vocation première de délivrer compréhension et une mise en application immédiate**
- **Une approche pluridisciplinaire : un regard croisé intégrant une approche centrée la santé au travail et sur l'individu (valeurs, croyances, besoins...).**
- **Le Groupe JLO est : habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) au titre des compétences techniques et organisationnelles, référencé auprès de plusieurs CARSAT sur les Risques Psychosociaux et les Troubles Musculo Squelettiques, membre de la FIRPS (Fédération des Intervenants en Risques Psychosociaux), intervenant dans le cadre du D.U. Management de la Qualité de Vie au Travail & Santé Lyon.**