

Stress au travail : comprendre et agir - version Salariés

Parcours e-learning

FORMACODE : 15097

OBJECTIFS

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.

TYPE DU PUBLIC

Ensemble des salariés et des intérimaires.

PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

PREREQUIS D'ENVIRONNEMENT INFORMATIQUE

1 Mbps
JavaScript activé sur le navigateur
Résolution d'affichage : 1024 x 768 minimum
Avoir installé Google Chrome 48 minimum
S'équiper d'un casque.

PÉDAGOGIE

OUTILS ET MOYENS

- > **Méthodes pédagogiques**
Module e-learning
Exercices d'entraînement non sanctionnant et/ou quiz final de type QCU/QC (évaluation des connaissances).
Données de suivi de la plateforme (nombre et temps de connexion), score au quiz final.
- > **Moyens techniques**
E-learning sur plateforme dédiée avec accès par code individuel.
- > **Accompagnement pédagogique et technique**
Encadrement par le Référent pédagogique ou, à défaut, le Référent technique.
Compétences du Référent pédagogique : Expert métier / Formateur.
Compétences du Référent technique : Administrateur du LMS.
Délai d'assistance : immédiate ou, à défaut, sous 48 h.

ÉVALUATION

- > L'évaluation des acquis théoriques est réalisée en fin de formation et permet la génération d'un certificat de réussite nominatif téléchargeable et envoyé par mail à l'apprenant.

CONTENU

- > **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**

MODALITÉS

Durée estimée : 30 minutes.
Prix : nous consulter.