

## Stress au travail : comprendre et agir - version Managers

### 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.
- Effectuer un pré diagnostic de stress dans l'entreprise.
- Mettre en oeuvre les outils pour l'aider à prévenir et gérer son stress, et celui de ses collaborateurs.

#### TYPE DU PUBLIC

Personnels des Ressources Humaines, manager, manager de proximité.

#### 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
- > 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

### MODALITÉS

**Durée estimée** : 45 minutes.

**Prix** : nous consulter.