

PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET SANTE AU TRAVAIL

Objectifs

- Etre à l'aise avec la notion de risques psychosociaux.
- Comprendre le fonctionnement du stress pour savoir comment agir.
- Acquérir des méthodes et outils pour diminuer la pression, réduire le stress relationnel et développer des réactions et raisonnements adaptés sous stress.
- Déterminer le rôle, les responsabilités et les marges de manœuvres de chacun.
- Construire sa propre stratégie de gestion du stress.

Animation

- Charlotte Maignan
Sophrologue formatrice en prévention des risques psychosociaux et santé au travail

Méthodologie

- Echanges d'expériences
- Apports théoriques
- Séances de relaxation
- Brainstorming
- Questionnaire
- Jeux pédagogiques et créatifs

Programme

- Les risques psychosociaux : définitions, enjeux et responsabilités
- Comprendre et identifier le stress
- Quelle est votre situation et/ou celle de votre équipe ?
- Le rôle de chacun dans la prévention des risques psychosociaux (direction, managers, collaborateurs, acteurs de la prévention)
- Les outils pour construire la santé et la qualité de vie au travail
- Développer vos propres stratégies pour mieux gérer votre stress et/ou celui de vos équipes et adopter de bonnes pratiques au quotidien

Modalités

- Formation pour les salariés (1 ou 2 jours)
- Formation pour les managers (1 ou 2 jours)
- Atelier thématique (1 à 4 heures)
- Conférence (1 à 4 heures)
- Séance hebdomadaire de sophrologie (1 h)

Contact

06 88 20 95 69

c.maignan@paris-sophrologie.net