

# Stress au travail : comprendre et agir - version Salariés

## MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING

### Public

Ce module s'adresse :

- à l'ensemble des salariés et des intérimaires ;
- aux stagiaires.

### Prérequis

- Ordinateur / tablette / smartphone
- Navigateur Internet (Windows/Mac)
- Nos modules sont développés en HTML5. Mise à disposition sur demande d'une version Flash. (Technologie non maintenue par les navigateurs récents.)

### Objectifs de la formation

À la suite de ce module, l'apprenant sera capable de :

- 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.

### Média

Ce module est constitué d'animations multimédia : vidéo, 2D / 3D, photographies.

**Durée :** 30 minutes

**Tarif :** nous consulter\*

## Généralités

Environ 20% des salariés européens estiment que leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail (Source : Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de travail).

L'arrêté du 23 avril 2009 rend obligatoires les dispositions de l'Accord national interprofessionnel sur le stress au travail pour tous les employeurs. Tous les salariés, y compris ceux des entreprises sous-traitantes et les intérimaires sont concernés.

Ce module vise à répondre aux exigences de prévention, d'information et de formation sur le stress au travail, inscrites dans l'Arrêté du 23 avril 2009.

-----  
Ce module est sous-titré pour les sourds et malentendants



## Contenu du Module

### Partie 1 : Formation

**Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail** Définitions du stress - 3 notions importantes pour comprendre le stress au travail - Le lien du stress avec le travail - Questionnaire d'évaluation de stress lié au travail

**Chapitre 2 : La réaction face au stress** Les 3 composantes du stress - À quoi sert le stress ? 3 modèles du stress - Questionnaire de sensibilisation à des facteurs de stress liés au travail

**Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail** Facteurs individuels prédisposant au stress Manifestations les plus fréquentes chez l'individu stressé - Facteurs du stress venant du travail - Outil de gestion du stress professionnel - Interaction entre les facteurs de stress

**Chapitre 4 : Les conséquences du stress** Conséquences sur la santé - Répercussions sur le comportement - Pathologies liées au stress chronique - Conséquences économiques du stress Conséquences du stress sur la productivité de l'entreprise

**Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress** Déployer une méthode personnelle pour gérer son stress - Fiche de gestion individuelle du stress

### Partie 2 : Évaluation

À l'issue de chaque chapitre, la formation est complétée par une synthèse de l'essentiel à retenir. Ensuite l'apprenant est évalué.

### Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation notée des résultats de la formation
- Évaluation de satisfaction de la formation
- Attestation de formation si les compétences sont validées