

## STRESS ET RISQUES PSYCHO-SOCIAUX AU TRAVAIL : COMPRENDRE, PRÉVENIR, AGIR.



### A qui s'adresse cette formation ?

Tout professionnel désirant augmenter son bien-être au travail (capacité de concentration, confiance, motivation...) et amené à se poser des questions comme "Que se passe-t-il quand j'agis sous stress ? Pourquoi mes émotions - colère, peur ou désespoir - m'envahissent ? Que puis-je faire, en pratique, pour me protéger, pour être mieux avec mes collaborateurs ?".

### Profil du stagiaire

- Dirigeant
- Manager
- Cadre supérieur
- Tout public ayant une activité l'exposant au stress, aux conflits

### Prérequis

- Aucun prérequis de connaissances théoriques ni pratiques n'est nécessaire.
- Prévoir une tenue confortable et un petit plaid léger pour les exercices

### Durée

- 28.00 heures (4.00 jours)

### Objectifs pédagogiques

- À la fin de cette formation le stagiaire doit pouvoir acquérir les bases théoriques psycho-biologiques du stress et des émotions.
- Acquérir les outils pratiques de la gestion du stress dans son environnement de travail.
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans une situation stressante.

### Contenu

- Enseignements théoriques
  - Comportement et habitudes: bases neuro-scientifiques du fonctionnement de l'esprit humain; boucles perception-réaction; interactions esprit-cerveau-corps
  - Comportement et pensées: raisonnement et ses corrélats dans le cerveau et le corps; pensées-habitudes, pensées-attracteurs, pensées envahissantes
  - Comportement et émotions: mécanismes neuro-hormonaux de l'envahissement émotionnel. Outils de prise de conscience et de gestion des émotions
  - Émotions et leurs corrélats cérébraux et corporels : envahissements émotionnels et moyens d'agir sur eux
  - Stress et boucles d'auto-défense FFF (fight-flight-freeze). Mécanismes cérébraux et corporels du stress et outils d'action sur le stress quotidien
  - Communication et conflits. Colère, peurs, décalages et boucles émotionnelles dans un groupe social. Accords et gestion non-violente des conflits
  - Confiance en soi. Boucles de confiance dans la communication
- Enseignements Pratiques
  - Pratique de gestion des tensions psycho-corporelles, lâcher-prise et relaxation
  - Prévention et gestion de douleurs et de souffrances physiques et psychiques
  - Entraînement de concentration, gestion de l'attention et des rythmes
  - Entraînement à l'écoute de soi et des autres; gestion des décalages et des conflits interpersonnels

# F.I.R.E Formations Incendie Réseau Entrepreneurs

14, rue de l'Espérance

94800VILLEJUIF

Email: [contact@fire-formations.com](mailto:contact@fire-formations.com)



## Organisation

### Formateur

Docteur Katia Dauchot, Docteur ès Neurosciences, Psychothérapeute agréée au registre national, praticienne diplômée en Thérapie Cognitive par Méditation (MBCT) et Hypno-thérapies, associée au Laboratoire de Neurosciences Cognitives INSERM-ENS. F.I.R.E Formations Incendie Réseau Entrepreneurs dispense des formations conformes aux spécifications du décret n°2015-790 du 30 juin 2015 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle continue. Ses compétences sont certifiées par CPFI & PSI et validées au Data Dock. En vue de garantir des compétences adaptées, les formateurs disposent de solides expériences métier attestées et de diplômes dans leurs domaines de compétences.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation. Surface au sol min 3m2/stagiaire
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Limite d'effectif

Module de 28h : 12 participants

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions - orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Attestation de formation.

### Moyens d'encadrement :

Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.

### Tarif

Inter / Intra / Groupe / Individuel : sur devis, nous consulter