



**FORMATION  
CONTINUE**



# GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le stress au travail et les risques psychosociaux peuvent nuire à la santé des collaborateurs et à la performance globale de l'organisation. Les managers doivent être capables d'identifier ces risques et d'y répondre de manière proactive.

Cette formation propose des outils pour gérer le stress et promouvoir un environnement de travail sain.

## Informations pratiques

- Objectifs : Identifier et prévenir les risques psychosociaux, Savoir réduire le stress et promouvoir un environnement de travail sain, Savoir développer la résilience au sein des équipes
- Prérequis : Aucun
- Aptitudes : Mettre en place des politiques de prévention des RPS, Méthodes de gestion du stress et de résilience, Détecter les signaux de stress
- Durée : 1 jour
- Délai d'accès : 72 heures
- Méthodes mobilisées : Études de cas, ateliers pratiques, échanges en groupe
- Modalités d'évaluation : QCM et mises en situation
- Tarif inter-entreprise : 380 € / participant
- Tarif intra-entreprise : à partir de 1200 € / jour

## Compétences développées

- Identifier les sources de stress
- Techniques de gestion du stress
- Prévention des risques psychosociaux
- Accessibilité : locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques avant le début de la formation si vous êtes en situation de handicap. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux.



**Votre Contact**



05.58.05.44.81  
formation@landes.cci.fr



www.landes.cci.fr

# DÉTAILS DE LA FORMATION

## Programme indicatif

1

### Identifier les sources de stress

- Reconnaître les signaux de stress chez soi et chez les autres
- Analyser les facteurs organisationnels qui contribuent au stress

2

### Techniques de gestion du stress

- Appliquer des méthodes pour réduire le stress au quotidien
- Encourager des pratiques de résilience au sein des équipes

3

### Prévention des risques psychosociaux

- Mettre en place des politiques pour prévenir les RPS
- Favoriser une communication ouverte pour détecter les signaux faibles