



#2 - GESPRO

Formation “Gestion du stress
et prévention du burn-out en
entreprise et en milieu
professionnel grâce aux
neurosciences”

 **HUMINDS**
Performances



PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE DE LA FORMATION

Gestion du stress et prévention du burn-out en entreprise et en milieu professionnel grâce aux neurosciences

PUBLIC VISE

Tout public.

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Apprendre à identifier les situations génératrices de tension en milieu professionnel
- Clarifier la notion de l'épuisement professionnel et ses composantes clés
- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.
- Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress grâce à l'ANC
- Déceler les différentes sources génératrices de stress et d'épuisement professionnel.
- Anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes.
- Appliquer les outils de gestion du stress afin de limiter les tensions psychocorporelles.
- Maîtriser le stress en situation professionnelle et l'utiliser en opportunité d'évolution et ressource.

PROGRAMME DE FORMATION

OUTILS DE MODALITES D'EVALUATION

Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi-journée par chaque candidat.

Les modalités pédagogiques utilisées dans le cadre de cette formation sont les suivantes : apports théoriques, mises en pratiques, jeux de rôles, quiz digital (Kahoot).

La mesure des acquisitions des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat par mail : attestation de fin de formation, compte-rendu de la formation.

MODALITES D'ORGANISATION

Formation Inter ou Intra entreprise - 100% présentiel

Durée : 14 heures

E-mail : contact@humindsperformances.com

Téléphone : 06.65.67.74.40

PROGRAMME DE FORMATION

1

MODULE 1

- La santé au travail et la réglementation
- Le stress en quelques chiffres et définition (jeu Kahoot)
- Stress au fil du temps et analyse objective des situations de travail
- Raisons, enjeux et conséquences du stress et de l'épuisement au travail.
- Le rôle professionnel, le stress et le syndrome de l'épuisement professionnel (modèle de Maslasch)
- Identifier, évaluer et prévenir le burn-out
- Modèle de Selye, concept du stress (SGA) et les trois phases du stress.
- Perception individuelle du stress (jeu de rôle)
- Les trois familles de stress et ses mécanismes.
- L'axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et les hormones du stress.
- La pyramide des besoins de Maslow.
- Les signes du stress.
- Outils d'auto-évaluation du stress (identification de son profil, échelle de Holmes et Rahe), tests stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome).
- Cas pratiques.

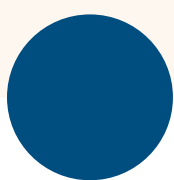
2

MODULE 2

- Les centres de décision du cerveau
- La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman.
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché.
- Rôle de thalamus, circuits de vigilance et de récompense.
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques.
- Le Système Nerveux Central et neurovégétatif.
- Les troubles fonctionnels liés au stress.
- Les sources génératrices de stress en milieu professionnel et en entreprise
- Prévenir les Risques Psycho-Sociaux (RPS)
- Burn-out et conditions de travail
- Science et gestion des émotions.
- Le rapport à soi et l'image de soi.
- Évaluation des ressources disponibles pour y faire face.
- Le potentiel cognitif et l'approche ANC
- Les clés d'une hygiène vitale optimale
- Transférer les acquis en situation professionnel et plan d'actions
- Outils de gestion du stress et techniques de relaxation.
- Cas pratiques.

PROGRAMME DE FORMATION

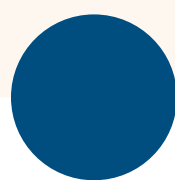
MODALITES TARIFAIRES ET D'ACCES



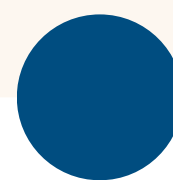
TARIFS :

1356€ NET DE TAXES /
JOUR/ GROUPE EN
INTRA

380€ NET DE TAXES/
JOUR/ PERSONNE EN
INTER



1 À 10 PERSONNES
MAXIMUM PAR
GROUPE



DELAI D'ACCES :

JUSQU'À 48
HEURES AVANT LE
DÉBUT DE LA
FORMATION ET EN
FONCTION DES
PLACES
RESTANTES

INTERLOCUTEURS DE LA FORMATION

Référent pédagogique : Sabrina FARRUGIA

Référent handicap : Sabrina FARRUGIA

Référent administratif : Sabrina FARRUGIA