



**EASY  
LEARN**

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX  
ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

## **STRESS AU TRAVAIL : COMPRENDRE ET AGIR (POUR LES MANAGERS)**



photo non contractuelle

Conforme à l'Arrêté du  
23 avril 2009

**MODULE DE FORMATION  
E-LEARNING**



**EASY  
LEARN**

## Généralités

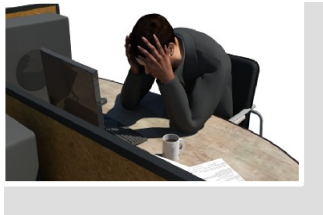
- **Support** : E-learning
- **Durée** : 35 minutes

La réaction de stress est l'ensemble des réponses d'un individu devant s'adapter aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement.

Le stress au travail est un déséquilibre que la personne ressent entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

Les effets du stress sont multiples pour la personne, l'entreprise et la société dans son ensemble.

Ce module e-learning fournit aux managers les éléments clés pour détecter les problèmes de stress au sein des équipes et acquérir les outils indispensables à la prévention du stress au travail.



## Public

Cette formation s'adresse à tout manager souhaitant comprendre le phénomène de stress au travail pour réagir efficacement dans la gestion de son stress professionnel et celui de ses collaborateurs.

## Objectifs de la formation

Cette formation va aider le manager à :

- comprendre le phénomène du stress au travail ;
- reconnaître les manifestations de stress lié à l'environnement de travail ;
- savoir comment réagir face au stress professionnel

# Contenu du module

## Partie 1 : Formation

### Introduction

Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail

Chapitre 2 : La réaction face au stress

Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail

Chapitre 4 : Les conséquences du stress

Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress

Chapitre 6 : Les responsabilités de l'entreprise dans la lutte contre le stress

Chapitre 7 : Les bonnes pratiques du manager pour prévenir et gérer le stress des collaborateurs

Le module comporte de nombreux exercices et des mises en situation filmées. Des documents ressources téléchargeables complètent la formation.

**C'est quoi ce truc là ???**

**« Je trouve le rythme trop rapide. »**

**« Mon fils n'apprend bien à l'école. »**

**Dis**

- C.C.
- C.C.
- D.C.

**Imprevisibilité**

**Cognitifs**

**Emotionnels**

**Ambiguïté / Incontrôlable**

**Motivationnels**

**MARCHÉ DE PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS**

**Engagement de la Direction**

**Réalisation de l'individu**

**Réguler les risques**

**Améliorer le climat**

**Mettre l'efficacité des actions**

**Proposer des actions de prévention**

**« Je n'ai pas le temps de faire ce travail. »**

**« Je n'arrive pas à faire ce travail. »**

**« Je n'arrive pas à faire ce travail. »**

**Perception des ressources pour faire face**

**Perception des contraintes de la situation**

**état de stress**

## Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué.

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

## Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition
- installé sur votre plateforme e-learning.

## Personnalisation du module

Ce module est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme,

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes... ;
- votre charte graphique.

## Produits connexes

**Complétez votre formation avec les solutions pédagogiques DVD, clé USB, modules e-learning, simulateurs, serious game sur les thèmes suivants :**

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté

