



## PRÉVENIR LE STRESS DANS SON ENTREPRISE

Durée - 7 heures

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mettre en place une méthode d'analyse des marqueurs du stress au sein de l'organisation
- Reconnaître les manifestations de son propre stress
- Mettre en place des leviers pour prévenir le stress

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Groupe 4 à 8 personnes  
Cette formation s'adresse à toute personne de l'entreprise en posture de dirigeants, manager, futur manager ou animateur d'équipe  
Pas de prérequis spécifique

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Diaporama, temps d'échanges, exposés didactiques, cas pratiques  
L'ensemble des documents et des supports est remis aux stagiaires

### INTERVENANTS POTENTIELS

#### Emilie HERVE

15 ans de métier dans les Ressources Humaines  
Consultante et formatrice en entreprise  
Formée auprès de l'INRS sur les méthodes de prévention

### SUIVI & ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Questionnaire d'évaluation destiné à mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque stagiaire  
Attestation de formation remise en fin de formation  
Questionnaire de satisfaction

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

Qu'est-ce que le stress ?

L'impact du stress sur la performance économique

Les différents types de stress

Le rôle de l'organisation du travail

Les leviers d'action pour identifier

Les leviers d'action pour corriger

Les partenaires (médecin du travail, ergonomes, IRP, ...)