

GRAPHITO CREATION

120 impasse des Prêles
84916 AVIGNON
Email: formation@graphito.fr
Tel: 04 90 13 40 00



QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables d'identifier les sources de stress et agir pour y remédier

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tous public

Organisation :

- De 4 à 10 stagiaires

Prérequis

- Compréhension du français

Tarif

- Sur devis

Accessibilité

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Modalités - délais d'accès

- 4 semaines

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et décoder les mécanismes du stress
- Identifier les manifestations physiques, émotionnelles et comportementales
- Savoir réagir en cas de stress

Contenu de la formation

- Le stress c'est quoi
 - Les différentes réactions
 - Les conséquences sur la santé
 - Les mécanismes du stress et les facteurs déclencheurs
 - Les différentes sources de stress au travail
 - Questionnaire auto-positionnement
- Les états internes
 - Les différents états
 - Les niveaux de calme et d'énergie
- La respiration
 - Exercices de respiration
 - En quoi la respiration peut réduire l'état de stress : les mécanismes
- Le burn-out
 - Manifestations

GRAPHITO CREATION

120 impasse des Prêles

84916 AVIGNON

Email: formation@graphito.fr

Tel: 04 90 13 40 00

- Les facteurs déclencheurs
- les conséquences



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

GRAPHITO CREATION | 120 impasse des Prêles AVIGNON 84916 | Numéro SIRET: 410 868 574 00030 | Numéro de déclaration d'activité: 93 84 03091 84 (auprès du préfet de région de: paca)

GRAPHITO CREATION

120 impasse des Prêles

84916 AVIGNON

Email: formation@graphito.fr

Tel: 04 90 13 40 00



Formateur spécialisé en Qualité de vie au travail

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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.
- Formulaire d'évaluation de la formation.