



# Atelier de gestion du stress et prévention du Burn-out

<b>Durée :</b> 7.00 heures (1.00 jour)	<b>Nb de participants :</b> De 4 à 16
<b>Lieu de formation :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>SOLARIS DEVELOPPEMENT</b> 6 rue PAUL ELUARD – 26800 PORTES LES VALENCE</li><li>- <u>ou</u> <b>dans vos locaux</b></li></ul>	<b>Dates de sessions :</b> voir notre catalogue en ligne <a href="https://solaris.catalogueformpro.com">https://solaris.catalogueformpro.com</a>
<b>Tarif :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Inter : 395.00 euros / par participant</li><li>- Intra : 1 100.00 euros / journée</li></ul> (prestations de formation en exonération de TVA, article 261-4-4a du CGI)	

## Délai d'accès

Nous nous engageons à traiter votre demande d'inscription sous 48 heures (hors week-end et jours fériés). L'accès à nos formations peut se faire dans un délai de 24 heures à 4 mois, selon votre financement, sous réserve de places disponibles et de la validation des prérequis.

## Profils des apprenants

- Salariés d'entreprise
- Toute personne souhaitant bénéficier d'une formation à la gestion du stress

## Prérequis

- Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Définir l'approche globale de la santé au travail
- Reconnaître ce que sont les Risques Psychosociaux
- Décrire les facteurs des Risques Psychosociaux
- Situer le stress et ses conséquences
- Découvrir une technique de gestion du stress
- Situer la prévention du burn-out

## Contenu de la formation

- Définir l'approche globale de la santé au travail
  - Définir les notions de santé et de la santé au travail
  - Différencier la sécurité de la santé au travail
  - Situer l'article L4121-1 du code du travail
- Reconnaître ce que sont les Risques Psychosociaux
  - Reconnaître les Risques Psychosociaux
- Décrire les facteurs des Risques Psychosociaux
  - Nommer les six dimensions de risque de Gollac
- Situer le stress et ses conséquences
  - Identifier les différents stades du stress
  - Décrire la notion de stress chronique
  - Décrire l'impact du stress
- Découvrir une technique de gestion du stress

- Découvrir une pratique personnelle de gestion du stress
- Situer la prévention du burn-out
  - Définir ce qu'est le Burn-out
  - Reconnaître les symptômes spécifiques du Burn-out
  - Identifier les fonctions les plus à risque de Burn-out

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Une équipe de professionnels expérimentés dans le métier de votre formation, encadrée par notre référente pédagogique Johanna LERAY, vous accompagne dans votre projet.

<p><b>Moyens pédagogiques et techniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation</li> <li>• Documents supports de formation projetés</li> <li>• Alternance entre théorie et pratique à l'aide de cas concrets</li> <li>• Utilisation de brise-glace pour dynamiser la formation</li> <li>• Utilisation d'une ludopédagogie</li> </ul>	<p><b>Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feuilles de présence</li> <li>• Questions orales</li> <li>• Formulaires d'évaluation de la formation</li> <li>• Certificat de réalisation de l'action de formation</li> </ul>
---	---

### Résultats attendus de la formation :

Suivi et participation active à la formation

### Modalités d'obtention :

Délivrance d'une attestation de formation

## Nos engagements "qualité"

### Grâce à une démarche qualité rigoureuse et en constante amélioration, Solaris vous apporte ses "+" :

- Des intervenants qualifiés,
- Des formations certifiantes et diplômantes,
- Des supports de cours très visuels pour faciliter le perfectionnement des connaissances,
- Un suivi individualisé par notre référent pédagogique,
- Une équipe administrative à votre disposition pour vous accompagner dans votre projet professionnel,
- Un partenariat avec de nombreuses entreprises locales cherchant à recruter des agents, etc.
- Accessibilité : Si vous avez des particularités nécessitant une adaptation de la formation, merci de nous le signaler. SOLARIS s'engage à mobiliser les expertises, outils et réseaux nécessaires pour accueillir et accompagner les publics en situation de handicap.

*Plus d'informations sur notre site internet et/ou sur demande auprès de notre service administratif.*