

Prévention des risques psycho-sociaux et du stress au travail

Objectifs de la formation

- Connaître le cadre légal des R.P.S et les mesures de prévention d'un management bienveillant.
- Savoir détecter les situations à risques pour soi et ses collaborateurs.
- Identifier les différents stressseurs et leur manifestation dans notre quotidien professionnel.
- Connaître les stratégies de gestion du stress à mettre en place.

Contenu de la formation

- Découvrir le cadre légal des R.P.S et les mesures de santé et bien-être au travail.
- Connaître les multiples épuisements professionnels et pouvoir identifier les axes de développement pour trouver le bon équilibre.
- S'initier à la mécanique du stress et le comprendre grâce aux neurosciences.
- S'exercer à la mise en pratique de solutions concrètes.

Nombre de participants

- Maximum 10 participants.

Modalités et méthodes pédagogiques

- Pédagogie active alliant théorie et pratique, utilisation d'une multitude d'outils du coaching et de la formation pour favoriser l'apprentissage.

Qualité du formateur/formatrice

- Jennifer Sawczuk Riviere, coach certifiée RNCP Niveau 7 et accompagnatrice en Gestion des conflits et Communication Non Violente. Consultante RH spécialisée en accompagnement des transitions professionnelles, ayant plus de 7 ans d'expérience dans la gestion de carrière, formée à accompagner la progression professionnelle des collaborateurs.

Lieu de la formation

- AFIPE - Poissy

Évaluation et certificat

- Il n'y a pas d'évaluation formative au sein de cette formation.
- Attestation de suivi formalisée par l'OFDY.