



SANTÉ-TRAVAIL-SERVICE

« Agir pour la santé et le bien-être au travail »



La gestion du stress au quotidien : les bonnes questions, les bons remèdes

Le stress est un phénomène normal, utile et nécessaire au bon fonctionnement physiologique et psychologique de la personne. Telle la fièvre, il permet de réagir et de faire face à des agressions, à de trop fortes tensions.

Il devient néfaste - pathogène - lorsque la fréquence ou l'intensité des phénomènes qui le génèrent, altèrent les mécanismes naturels d'adaptation provoquant, ainsi leur débordement.

Contenu de la formation

La notion de stress nous vient du génie civil et détermine la capacité des matériaux de se déformer pour faire face aux phénomènes naturels, notamment dans leurs excès, tels les ponts qui ondulent sans se casser face aux grands vents.

L'humain possède également cette faculté d'absorber, sans s'abîmer, des événements exceptionnels, tels un deuil, une épreuve scolaire ou professionnelle, un surcroît momentané de travail ou de contraintes. Le stress, en tant que tel, ne provoque donc pas de problème de santé. C'est lorsque la fréquence d'exposition de phénomènes générateurs de stress est trop élevée ou lorsqu'un phénomène soudain et d'intensité démesurée se produit, que les mécanismes de rééquilibrage s'épuisent et se laissent déborder et que des symptômes de pathologies surgissent, tels les insomnies, les céphalées, les troubles alimentaires, les TMS, l'irritabilité, une tendance à l'addiction, une automédication, etc.

Pour éviter ces effets indésirables pour la personne et leurs répercussions sur une équipe et une ambiance de travail, la présente formation se propose :

- d'apporter des connaissances en vue de comprendre le phénomène naturel du stress dans ses diverses composantes biologiques, psychologiques et sociologiques ;
- d'analyser, à partir de situations concrètes, la mise en place progressive du débordement du stress et ses effets indésirables pour la santé ;
- de repérer comment l'excès de stress d'une personne retentit sur une équipe de travail et comment celle-ci peut l'absorber mais, également, se laisser déborder inscrivait, ainsi, le groupe dans une spirale contaminante et préjudiciable à chacun.
- De poser des pistes de réflexion s'y référant et de nommer les actions de prévention adéquates.

Durée : 2 jours.

Public : ouvert à chacun.

Nombre : maximum 12 participants.

Formateurs : Raymond Gueibe.



SANTÉ-TRAVAIL-SERVICE | 27 rue Villiers de l'Isle Adam - 75020 Paris - FRANCE |

Tél. : +33 (0)1 40 55 56 50 - Fax : +33 (0)1 40 55 56 58 |

www.sante-travail-service.fr - info@sante-travail-service.fr

Organisme de formation enregistré auprès du Préfet de Région Ile de France - SIRET : 498 748 458 00011 - Code APE : 804C.





SANTÉ-TRAVAIL-SERVICE

*« Agir pour la santé et
le bien-être au travail »*



Modalités d'organisation :

- soit en INTER à Paris, au sein des locaux de Santé-Travail-Service
- soit en INTRA au sein de votre établissement.

Coût :

450 Euros (soit 225 Euros par jour)



SANTÉ-TRAVAIL-SERVICE | 27 rue Villiers de l'Isle Adam - 75020 Paris - FRANCE |

Tél. : +33 (0)1 40 55 56 50 - Fax: +33 (0)1 40 55 56 58 |

www.sante-travail-service.fr - info@sante-travail-service.fr

Organisme de formation enregistré auprès du Préfet de Région Ile de France – SIRET : 498 748 458 00011 – Code APE : 804C.

