

Analyser les mécanismes du stress au travail - CVCE02A

Code produit : CVCE02A

Niveau : Initiation

Modalité : Classe virtuelle

Durée (en heure) : 2.33

Tarif : 154,00 € HT

Eligible DDA : non

Public :

Dirigeants, managers et
collaborateurs

Prérequis :

Aucun

Objectif

Définir le stress et identifier ses symptômes

Programme de la formation

1. Signification et définition du stress
2. Quelques chiffres permettant d'en mesurer l'impact sur la société, l'entreprise, la personne
3. Signaux et réactions
 - Signes physiques
 - Signes psychologiques

- Signes sociaux
- Signes liés au comportement
- 4. Conséquences du stress
- 5. Facteurs de stress
 - Bon et mauvais stress
- 6. Différents niveaux
 - Phase d'alarme ou d'avertissement
 - Phase de résistance
 - Phase de crise ou d'épuisement

Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

Méthodes pédagogiques

- Exposés à partir d'un diaporama
- Réalisation de cas pratiques
- Echanges d'expériences

AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2024 AF2A. Tous droits réservés.