



# Prévention du stress au travail : quels recours possibles ?

## PERSONNES CONCERNÉES

Personnels des secteurs sanitaire et social : cadres de santé, soignants, infirmières du travail, psychologues du travail, travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, assistantes sociales. Personnels des entreprises, administrations ; managers/techniciens de l'industrie pharmaceutique ou chimique ainsi que toute personne désirant acquérir des méthodes pour la prévention et la gestion du stress dans la sphère professionnelle et sur le plan organisationnel.

## PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Comprendre les approches transactionnelles et interactionnistes du stress.
- > Apprendre à repérer son stress et celui des autres.
- > Acquérir les bases de l'action et mobiliser efficacement des applications spécifiques de prévention et de gestion du stress en milieu professionnel.
- > Proposer des outils d'évaluation du stress et des pistes de réflexion pour améliorer la gestion du stress dans une dimension collective.
- > Proposer des actions pour une meilleure organisation du travail.

## PROGRAMME

### Etape 1 : Le stress dans la sphère professionnelle

- Définitions.
- Les facteurs de stress liés au travail.
- Conséquences sur la santé, l'entreprise.
- Repérer un collaborateur en souffrance et comment agir.
- Les différents niveaux de prévention.

### Etape 2 : La démarche de prévention du stress au travail

- Répondre aux obligations.
- Mener une démarche de prévention avec les relais possibles.
- Les solutions à mettre en œuvre
  - > dans la dimension organisationnelle : organisation du travail, conditions de travail, management et qualité de vie au travail,
  - > dans la dimension collective : les leviers de la motivation, la reconnaissance au travail, le management bienveillant, le team building,
  - > dans la dimension individuelle : la relation aux autres, le travail sur les émotions, savoir positiver, apprendre à lâcher-prise, être acteur de sa vie et savoir se protéger face au stress.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, mise en commun de travaux sur la démarche de prévention et retour d'expériences, élaboration d'une démarche de prévention, ateliers sur les différents niveaux de prévention.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Mme Pia IMBS, Maître de Conférences HDR en sciences de gestion à l'Ecole de Management, Université de Strasbourg.

## COORDONNATEUR PÉDAGOGIQUE

Mme Laura URBAN, Consultante formatrice en entreprise.  
Courriel : laura.urban@orange.fr

### STAGE INTER ENTREPRISES

**Durée : 3 jours**

**En 2023**

Référence : SGY23-0428A  
du 13 mars 2023  
au 15 mars 2023

**Tarif**

1380 €

Repas de midi pris en charge  
par les organisateurs.  
Nombre de participants  
limité à 12.

**Lieu**

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue  
21 Rue du Maréchal  
Lefebvre  
67100 Strasbourg

### STAGE INTRA : NOUS CONSULTER

## Renseignements et inscriptions

Sophie GUY  
Tél : 03 68 85 49 92  
Sauf les mercredis  
Fax : 03 68 85 49 29  
s.guy@unistra.fr

## Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue  
une action d'adaptation et  
de développement des  
compétences.

Elle donne lieu à la délivrance  
d'une attestation de  
participation.

Une évaluation en fin de  
formation permet de  
mesurer la satisfaction des  
stagiaires ainsi que l'atteinte  
des objectifs de formation  
(connaissances,  
compétences, adhésion,  
confiance) selon les niveaux  
1 et 2 du modèle  
d'évaluation de l'efficacité  
des formations Kirkpatrick.