



Berard Psy & Compétences

FORMATION - GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL



Berard Psy & Compétences

55 B rue du Général de Gaulle
59940 ESTAIRES
berard.psyTCCE@outlook.fr
www.berardpsychologue.com

Pour vous accompagner dans votre démarche de Qualité de Vie au Travail

Objectifs de la formation

- Diagnostiquer son stress : état des lieux (module 1)
- Repérer les schémas de fonctionnement face aux situations de stress (module 2)
- Mieux gérer les situations de stress (module 3)

Public visé et pré-requis

- Salariés, managers
- Pré-requis : aucun

Organisation de la formation

Equipe pédagogique : un(e) Psychologue du travail disposant d'une expérience professionnelle de 11 ans en consulting sur les sujets de la Gestion des RPS, la QVT. Intervention dans de nombreux secteurs d'activité, d'entreprises et accompagnement des salariés dans leur problématique professionnelle.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les supports techniques utilisés : paper-board, cahier d'exercice et de mise en pratique
- échanges/discussions
- Les moyens pédagogiques sont : vidéos, exercices, mise en scène, études de cas.



Berard Psy & Compétences

55 B rue du Général de Gaulle
59940 ESTAIRES
berard.psyTCCE@outlook.fr
www.berardpsychologue.com

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques. Entre 2 modules, le formateur s'assure de l'acquisition des apports théorique et pratiques en questionnant sur le vécu professionnel avec la mise en pratique.

A l'issue du dernier module, passation d'un questionnaire d'évaluation :

- Evaluation par le formateur des acquis du stagiaire par une mise en scène et vérification de l'acquisition des techniques de gestion du stress.
- Evaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs
 - de la qualité de la formation
 - de la qualité du formateur

Contenu / durée et déroulé de la formation

Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise et le programme est adapté en fonction de la demande du client.

Durée: 3 demi-journées, espacées de 2 semaines

Validité de la formation : Sans objet

Conditions tarifaires

Contactez Marine Berard au 06.87.61.45.27. ou par mail : berard.psytcce@outlook.fr

Le lieu de formation se fait dans l'entreprise commanditaire ou peut se dérouler dans un local adapté aux personnes à mobilité réduite. Le formateur et l'entreprise cliente s'assureront de l'accessibilité des locaux. Pour toute information contactez la référente Handicap :

Marine BERARD au 06 87 61 45 27