

# PROGRAMME FORMATION



## GESTION DU STRESS

Le stress au travail est reconnu partout dans le monde comme un problème majeur pour la santé des travailleurs et celle de l'organisation qui les emploie (OMS).

Le rapport de 2019 de l'Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail indique que 50% des individus sont exposés au stress lors de leur travail.

Le stress chronique peut mener à des problèmes de santé tels que des troubles du sommeil et de la concentration, des maux de dos, des maladies cardiovasculaires ou encore des risques accrus de dépression (INRS). Le tout pouvant mener à des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, absentéisme, perte de qualité, démotivation, ...).

Un travailleur stressé a davantage de risques d'être en mauvaise santé, peu motivé ou encore moins productif et moins respectueux vis-à-vis des règles de sécurité imposées par l'entreprise. Par conséquent, le risque pour les employeurs est qu'ils soient moins performants face à la concurrence.

Pour prévenir ce stress au travail, il serait important de s'y intéresser et de ne pas le sous-estimer. Afin de s'inscrire dans cette démarche de prévention, plusieurs solutions peuvent être proposées. L'éducation pour la santé et plus particulièrement l'activité physique peuvent apparaître comme étant de bons moyens pour lutter contre celui-ci voire d'apprendre à le gérer.



Suivez notre actualité  
sur Facebook  
[Facebook/Form-AP](#)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

07 63 41 58 11

[contact@form-ap.com](mailto:contact@form-ap.com)

[FORM-AP.COM](http://FORM-AP.COM)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33, auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine  
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC  
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

# LE PROGRAMME

## LE STRESS

- ⇒ Comprendre ce phénomène (stress professionnel, stress aiguë, stress chronique, ...)
- ⇒ Les effets positifs et délétères
- ⇒ Impacts sur l'entreprise

## COMMENT APPRÉHENDER SON STRESS ?

- ⇒ Adapter sa respiration
- ⇒ Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique...)

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité Physique, sport et recommandations
- ⇒ Effets sur la santé et sur le travail
- ⇒ Mise en pratique

## L'ENCADREMENT

Il est assuré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée salarié de l'association FORMAP.

## L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Une feuille d'émargement sera à remplir par les stagiaires et le formateur par demi-journée.

## SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

QUEL PUBLIC ?

Salariés d'entreprise

## LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM

## LES OBJECTIFS

- ⇒ Acquérir les bases fondamentales liées au stress afin de mieux l'appréhender et mieux le gérer
- ⇒ Identifier les conséquences du stress au travail
- ⇒ Définir les éléments favorisant une bonne hygiène de vie
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière sur le stress
- ⇒ Maîtriser les techniques de gestion du stress (respiration, mouvements, ...)

## LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utiliserons différentes méthodes pour dispenser nos contenus d'enseignement :

- ⇒ Transmission des connaissances théoriques à acquérir sous forme d'exposé (méthode affirmative)
- ⇒ Questionnement des stagiaires sur leurs savoirs et guidage dans les réponses (méthode Interrogative)
- ⇒ Travail en sous-groupe sous thèmes d'enseignements (méthode active)
- ⇒ Concernant les contenus d'Activité Physique, démonstration des mouvements et gestes que les stagiaires pourront reproduire ensuite (méthode démonstrative)

## LES MOYENS TECHNIQUES

Pour réaliser cette formation, nous utiliserons :

- ⇒ Enseignement général avec supports informatique, audiovisuel, papier ...
- ⇒ Échanges et travail en groupes, en sous-groupes ...
- ⇒ Études de cas réels et analyse des pratiques
- ⇒ Mises en situation

Aucun

PRÉ-REQUIS