

PROGRAMME DE FORMATION

Formation gestion du stress au travail et protection physique et mentale des salariés

Les risques psychosociaux sont définis comme un risque pour la santé physique et mentale des travailleurs. Leurs causes sont à rechercher à la fois dans les conditions d'emploi, les facteurs liés à l'organisation du travail et aux relations de travail. Ils peuvent concerner toutes les entreprises quel que soient leur taille et leur secteur d'activité.

Cette formation permettra à un manager de se positionner en tant que véritable leader sur son restaurant, tout en se portant garant de la maîtrise des risques psychosociaux dans son environnement professionnel, en mettant en place un climat social propice à la qualité des échanges entre les personnes (communication descendante, ascendante et transversale).

Ce programme de formation devrait aider les salariés à mieux gérer leur stress au travail et à protéger leur santé physique et mentale, ainsi que celle de leurs collaborateurs.

La pédagogie choisie, distancielle synchrone et asynchrone, combine des apports théoriques en ligne et des mises en situation exploratoires en classes virtuelles. Qalysta privilégie une approche très opérationnelle de la pédagogie pour renforcer l'acquisition des compétences en orientant ses méthodes sur la participation active des apprenants.

9 heures de classes virtuelles synchrones avec un coach formateur et **5 heures d'activités asynchrones**, sur notre plateforme LMS supervisées par un coach formateur (activités de mise en pratique pour ancrer les compétences...).

Tarif: 490.00 € HT par apprenant

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du bénéficiaire

Tous profils d'encadrants ou de personnes à profil évolutif vers ce type de postes

Prérequis

- Avoir acquis les compétences opérationnelles de base.
- Être positionné comme chef d'équipe ou en perspective de le devenir.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mettre en pratique des méthodes de travail individuelles pour une efficacité accrue de la gestion du stress.
- Mettre en place les bonnes pratiques pour limiter les charges mentales et physiques qui peuvent peser sur les collaborateurs
- Animer une équipe en sachant créer un climat social propice à l'épanouissement de chacun.

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- **Module 1** : Introduction - Comprendre le stress professionnel et ses conséquences
 - Définir le stress, ses manifestations et conséquences.
 - Expliquer les différents types de stress et leurs impacts sur la santé mentale et physique.
 - Identifier les facteurs de stress organisationnels.
 - Connaître les obligations légales de l'employeur en matière de gestion des risques psychosociaux (RPS).
- **Module 2** Gérer le stress du manager
 - Identifier les sources de stress spécifiques au manager.
 - Découvrir et mettre en œuvre des techniques et des stratégies de gestion du stress pour les managers.
 - Évaluer les risques de burnout et mettre en place des méthodes de prévention.

Mise à jour : 05/10/2023

- **Module 3** : RPS protéger vos collaborateurs
 - Reconnaître les signes de stress et de burnout chez les collaborateurs.
 - Comprendre les impacts sur les Collaborateurs.
 - Prévention et Gestion des Situations à risques.
- **Module 4** : Techniques de communication et de résolution de problèmes
 - Comprendre les principes de l'écoute active dans la gestion du stress et des conflits.
 - Découvrir des techniques de résolution de problèmes efficaces pour faire face aux situations stressantes et aux conflits.
 - Utiliser le "feedforward" comme outil de communication positive.
 - Comment favoriser une culture de bienveillance et de communication constructive dans le contexte professionnel.
- **Module 5** : Consolidation et Ressources pour une gestion du stress durable
 - Faire le bilan des connaissances et compétences acquises.
 - Évaluer la compréhension des concepts clés grâce à un quiz de fin
 - Proposer des ressources supplémentaires pour soutenir une gestion du stress à long terme.

ORGANISATION

Formateur

Formateur professionnel expert en accompagnement des personnes en charge de gestion d'équipes depuis plus de 30 ans, avec une expérience terrain très forte, ancrée dans les contraintes opérationnelles et les stress associés à ces contraintes.

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme LMS interactive
- Forum de discussions et d'échanges en ligne
- Fiches de cours en ligne téléchargeables
- Activités de mise en pratique
- Quizz en ligne - contrôle continu des connaissances
- Exposés théoriques
- Jeux de rôles et mises en situations
- Quizz en salle et en ligne
- Correction d'activités en ligne par le formateur

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

- Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire : statistiques de la plate-forme LMS permettant d'attester de la complétion des activités
- Évaluations spécifiques qui jalonnent ou terminent la formation : quiz de validation des séquences en ligne, quiz de validation en classes virtuelles
- Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance de l'apprenant
- Un relevé des temps de connexion signé par le formateur peut être produit : chaque temps de connexion est mesuré par la plate-forme LMS
- Travaux individuels et en groupes, lors des classes virtuelles
- Feuilles de présence
- Attestation de fin de formation

ACCESSIBILITE

Toutes nos actions de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour toutes questions, merci de bien vouloir contacter notre référente: tiphanie.simard@qalysta.fr