



Kerayu

Programme Formation professionnelle en Prévention des risques psychosociaux

Contact : 07.81.39.67.62 – kerayu7@gmail.com - www.kerayu.com

Kerayu propose différentes formations professionnelles comme celles-ci. Ces formations sont gérées par l'organisme de formation IES Conseil.

Titre de la formation : Prévenir les risques psycho-sociaux au travail

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les techniques de prévention des risques psychosociaux liés au stress intellectuel, émotionnel et physique
- Gérer tout type de stress pour soi et pour son entourage professionnel
- S'adapter selon les différents rythmes de travail; gérer un surcroît de travail

Public :

Employés ; Cadres; Direction des ressources humaines

Toute personne en reconversion professionnelle amenée à gérer des équipes ou travailler en équipe

Durée de la formation

Nombre de jours : 3

Nombre d'heures : 24

Programme : Tour de table et définition des objectifs

JOUR 1 :

1. Identifier les sources et nos modes de fonctionnement face au stress au travail

- Cerner les mécanismes du stress.

- Quels sont les signaux d'alerte?
- Faire un autodiagnostic: évaluer ses sources de stress au travail.
- Evaluer son rapport au stress

2. Utiliser sa respiration pour gérer son stress en milieu professionnel

- Pratiquer le réveil corporel, l'ancrage et la conscience corporelle
- Se relaxer en conscience avec la sieste "flash"
- Pratiquer la cohérence cardiaque

3. Comprendre l'impact de la visualisation dans la gestion du stress (physique, intellectuel, émotionnel)

- Mettre en pratique des techniques de visualisation
- User de l'autosuggestion

JOUR 2 :

4. Prendre conscience de la puissance du toucher sur des points et lignes clés utilisés en acupuncture

- Quels sont les effets?
- Découvrir les techniques d'acupression
- Qu'est ce que le Do in ?

5. Pratiquer un sport qui contribue à se relaxer quelque soit son environnement de travail: le yoga

- Définir les postures clés
- Identifier les postures spéciales
- Qu'est ce que le yoga des doigts (les mudras) ?

6. Gérer ses émotions pour améliorer sa communication avec ses collègues

- Définir le rôle des limites
- S'autoriser le "non"
- Communiquer avec bienveillance et apprendre à dire "non"
- S'affirmer et penser positif

JOUR 3 :

7. Evoquer quelques pratiques complémentaires

- Présenter l'EFT
- Intégrer les règles d'hygiène de vie

8. Mettre en oeuvre et personnaliser les pratiques

- Utiliser la boîte à outils vue au jour 1&2
- Etudier des cas concrets
- Comment mettre au point sa méthode personnelle anti stress?

Méthodes pédagogiques :

- Théorie et pratiques alternées
- Méthode interrogative
- Méthode démonstrative

Moyens pédagogiques :

- Test
- Projection sur écran pour activer la mémoire visuelle
- Jeux de rôles

Moyens techniques :

- Ordinateur
- Vidéo-projecteur
- Paper board
- Fiches pratiques
- Bibliographie

Modalités de contrôle de connaissances :

- Questionnaire d'évaluation
- Cas pratiques de validation de connaissance