

# Comprendre, reconnaître et prévenir les risques psychosociaux

Comment prévenir les situations de stress au sein d'une équipe et favoriser le développement de la performance dans le respect de l'équilibre humain ?

## R É U S S I S S E Z À :

- › Développer la prise de conscience et la compréhension du stress au sein d'une équipe
- › Comprendre les causes et l'impact du stress sur l'équilibre et la performance d'une équipe
- › Apprendre à se connaître et adapter ses rythmes de vie
- › Savoir reconnaître le stress chez soi et chez ses collaborateurs
- › Adapter son hygiène de vie face aux événements du quotidien
- › Intégrer des valeurs humaines et communiquer au sein de l'équipe

## P U B L I C

Toute personne amenée à prendre en charge l'encadrement et la responsabilité d'une équipe dans un contexte opérationnel

## P R O G R A M M E

### 1.1. Stress et Travail

- › Rappel textes et législation
- › Causes et conséquences des risques psychosociaux dans le fonctionnement des équipes
- › Le stress au travail : définition
- › Causes et mécanismes du stress
- › Déceler le stress chez soi et chez ses collaborateurs

### 1.2. Connaître ses besoins : construire son équilibre

- › Apprendre à se connaître
- › Equilibrer santé physique et santé morale
- › La confiance en soi : un facteur d'équilibre

### 2.1. Les clés pour s'adapter : l'équilibre alimentaire

- › Equilibre alimentaire : équilibre de santé

### 2.2. Les clés pour s'adapter : l'équilibre physique

- › Rythmes et relaxation

### 2.3. Les clés pour s'adapter : l'équilibre de ses émotions

- › La gestion de ses émotions

### 2.4. Se préparer à changer et écrire ses applications personnelles

## I N T E R V E N A N T E

**Isabelle CHANARON** : Diplômée de l'E.D.C. de l'IPE sur un Master de Consultant Technique - Praticienne de Santé Naturopathe diplômée du Cenatho, Paris.

## valeur ajoutée

- › Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- › Détecter les malaises au travail et reconnaître les enjeux humains
- › Installer un climat social apaisé au sein des équipes

## I N F O S P R A T I Q U E S

**Durée** › 2 jours

**Dates** › 8 et 9 avril 2010 - 7 et 8 octobre 2010

**Lieu** › Centre d'affaires Trocadéro, 75116 Paris

**Tarif** › 1390 € - Ce montant comprend aussi les pauses, le déjeuner et les supports pédagogiques électroniques

Toutes nos formations inter et intra-entreprises :  
01 47 55 30 08 - contact@ionis-el.com - www.ionis-el.com