



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



Atelier : Stress et souffrance au travail

CONTEXTE

Cet atelier se veut pragmatique afin de permettre aux participants de mieux comprendre, face aux difficultés qu'ils rencontrent, les effets induits des souffrances à leur travail et les conséquences sur leur santé. A travers cet atelier, les participants vont comprendre les mécanismes du stress, en connaître les symptômes, savoir les repérer chez eux-mêmes, et apprendre à gérer leur propre stress. Cet atelier se base sur des situations de souffrance au travail concrètes auxquelles sont confrontés les participants et les aide à gérer au mieux ces situations.

OBJECTIFS

La formation vise à aider les salariés à mieux gérer leur stress face à la souffrance qu'ils vivent au travail.

- ▶ Identifier les facteurs de stress, ses difficultés et ses ressources.
- ▶ Créer un espace de parole et d'échange collectif.
- ▶ Sensibiliser aux moyens à mettre en œuvre pour mieux gérer la souffrance au travail.
- ▶ Retrouver de la marge de manœuvre et prendre soin de ses propres ressources (intellectuelles, émotionnelles, physiques)
- ▶ Aider les salariés à identifier et réguler leur stress pour mieux diminuer leur souffrance au travail.

MÉTHODOLOGIE



Aspects théoriques

- Faire le bilan pour mieux s'adapter
- Repérer ses difficultés et ses ressources
 - Définition du stress au travail et compréhension du mécanisme du stress
- Préserver sa santé et ses capacités d'adaptation
- Les leviers utiles à utiliser pour mieux préserver ses ressources



Exercices pratiques

- Analyse collective de situations vécues personnellement et professionnellement (cause, réaction, stratégie développée, efficacité)
 - Mises en situation
- Exercices de relaxation et respiration.