

Public

- Salarié souhaitant contribuer à préserver sa santé en comprenant les causes possibles de dommages
- Personnel non-cadre des entreprises CARCEPT-Prev.

Prérequis

- Le stagiaire doit avoir ouvert son compte personnel de prévoyance et disposer de ses identifiants le premier jour du stage
- Disposer d'une adresse mail personnelle unique

Modalités d'admission

- Aucune en dehors des prérequis

Durée

- 3 h 30 estimées

Modalités et méthodes pédagogiques

- Distanciel, test d'évaluation des compétences numériques disponible sur aftral.com
- En langue française

Qualité des formateurs

- Formateurs experts métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique

Documents remis

- Attestation de formation
- Justificatif de réalisation de parcours sur demande

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation

Nous contacter

www.aftral.com
0809 908 908



ACTEUR DE MON BIEN ETRE

Prévention et Gestion du Stress dans les Métiers du Transport

Objectifs généraux

- ◆ Améliorer la gestion du stress au travail et dans la vie quotidienne

Les plus de la formation



- ◆ Qualifier un opérateur rapidement
- ◆ Plus de flexibilité dans le parcours de formation
- ◆ Un accès facilité aux supports de formation disponibles à tout moment et en tout lieu sur une plateforme E-learning sécurisée à partir des outils de mobilité (pc, tablette)
- ◆ Une assistance technique via une adresse mail dédiée
- ◆ Un gain de temps pour l'entreprise et le salarié
- ◆ Des frais de formation et de déplacement optimisés
- ◆ Des modules interactifs adaptés au terrain

Mode d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluation en cours de formation sous la forme de quizz

Validation

- ◆ Attestation de formation spécifiant le crédit de 40 points au compte personnel de prévoyance pour les salariés de la branche professionnelle transport.
- ◆ Sans niveau spécifique
- ◆ Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- ◆ Code RNCP/RS : Non inscrit
- ◆ Certificateur : Sans objet
- ◆ Code Certif Info : Non éligible

Agrément

- ◆ Sans objet

PROGRAMME

Modalité pédagogique : Classe virtuelle (1 h 00 estimée)

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
0	Identifier les objectifs et étapes de la formation	/
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accueil et présentation réalisés depuis la plateforme e-learning ▪ Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance) ▪ Modalités pratiques ▪ Tour de table 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Outil de visio-conférence

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
1	Définir le stress et identifier ses manifestations	1 h 00
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le stress de quoi parlons-nous ? <ul style="list-style-type: none"> - Mécanismes du stress : stress ponctuel, stress chronique - Les manifestations du stress : symptômes physiques, comportementaux et émotionnels 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Outil de visio-conférence

Modalité pédagogique : E-learning (1 h 30 estimée)

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
2	Définir le stress et identifier ses manifestations et conséquences pour la santé (suite)	0 h 45
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Renforcement des connaissances acquises lors de la classe virtuelle <ul style="list-style-type: none"> - Mécanismes du stress : stress ponctuel, stress chronique - Les manifestations du stress : symptômes physiques, comportementaux et émotionnels - Les pathologies liées au stress <p><i>Evaluation : QCM, question ordonnée, question ouverte avec retour du formateur</i></p>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Accès à la plateforme e-learning Accompagnement administratif et technique

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
3	Reconnaitre les sources de stress au travail et dans sa vie quotidienne Faire émerger des pistes de solutions pour le prévenir et/ou améliorer sa gestion au quotidien	0 h 45
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les différentes sources de stress dans les métiers du transport <ul style="list-style-type: none"> - Liées à la conduite - Liées aux contraintes métier - Liées aux rapports sociaux <p><i>Evaluation : Exercice de réflexion sur les pistes de solution pour prévenir et gérer son stress</i></p>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Accès à la plateforme e-learning Accompagnement administratif et technique

Modalité pédagogique : Classe virtuelle (1 h 00 estimée)

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
4	<p>Reconnaitre les sources de stress au travail et dans sa vie quotidienne</p> <p>Faire émerger des pistes de solutions pour le prévenir et/ou améliorer sa gestion au quotidien (suite)</p>	0 h 40 estimée
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les pistes de solution pour prévenir et gérer le stress <ul style="list-style-type: none"> - Restitution du travail fourni par les participants - En fonction des pistes de solution proposées par les participants, le formateur complète si nécessaire et démonte les idées reçues : - Echange de bonnes pratiques - Organisation dans le travail - La communication pour limiter les conflits - Idées reçues sur le rôle de l'alcool, du tabac, ... dans la gestion du stress - Importance de l'hygiène de vie dans la prévention et la gestion du stress (alimentation, sommeil, activité physique) - Méthodes douces (cohérence cardiaque, sophrologie, méditation...) - Gestes barrières et mesures sanitaires (COVID 19) 		<p>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</p> <p>Outil de visio-conférence</p>

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
5	Réaliser le bilan de la formation	0 h 20
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise en perspective pour chaque participant ▪ Synthèse du stage ▪ Commentaires / Questions ▪ Evaluation de satisfaction des stagiaires 		<p>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</p> <p>Outil de visio-conférence</p>

Modalités techniques des formations distancielles : Disposer d'un environnement technique de travail adapté, cf. [fiche PREREQUIS TECHNIQUES](#)