

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

Modalités d'admission

- § Aucune en dehors des prérequis

Durée

- § 7 heures

Modalités et méthodes pédagogiques

- § Présentiel
- § Alternance de séances de face à face et d'activités ludo-pédagogiques

Qualité des formateurs

- § Formateurs experts métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique

Documents remis

- § Certificat de réalisation
- § Attestation de fin de formation

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



PREVENTION ET GESTION DU STRESS DANS LES METIERS DU TRANSPORT

Objectifs généraux

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

Les plus de la formation



- u Des moyens matériels performants et innovants
- u Une formation active et inter active avec des cas pratiques
- u Mise en œuvre d'activités ludo-pédagogiques
- u Remise d'une documentation complète et ciblée

Mode d'évaluation des acquis

- u Evaluation en cours de formation sous la forme de mises en situation, études de cas, quizz, ...

Validation

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

Agrément

- u Sans objet

PROGRAMME

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
1	Identifier les objectifs et étapes de la formation	0 h 30
§ Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance) § Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels § Présentation de la formation § Modalités pratiques § Tour de table		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
2	Définir le stress et identifier ses manifestations et conséquences pour la santé	3 h 00
§ Le stress de quoi parlons-nous ? Activité ludo pédagogique : les affiches. Trois affiches, trois questions : les origines du stress ? les manifestations du stress ? les conséquences du stress ? Les participants répondent aux questions sur les affiches Travail en sous-groupes pour synthétiser le contenu de chaque affiche Restitution plénière § Apports du formateur - <i>Idées reçues sur le stress</i> - <i>Mécanismes du stress : stress ponctuel, stress chronique</i> - <i>Manifestations du stress (comment le détecter ?) : symptômes physiques, symptômes comportementaux, symptômes émotionnels</i> - <i>Conséquences du stress sur la santé : les différentes pathologies liées au stress</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia Ressources pédagogiques

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	3 h 00
§ Les sources de stress dans les métiers du transport et dans son quotidien Activité ludo-pédagogique : les enveloppes Deux thématiques, Deux enveloppes, Deux sous-groupes : sources de stress au travail, sources de stress dans son quotidien Recherche en sous-groupes, permutation des enveloppes Synthèse d'une enveloppe, restitution plénière § Les pistes de solution pour prévenir et gérer le stress Recherche en commun sur la base des productions des participants lors de l'activité ludo-pédagogique § Apports du formateur - <i>Idées reçues sur le rôle de l'alcool, du tabac, ... dans la gestion du stress</i> - <i>Importance de l'hygiène de vie dans la prévention et la gestion du stress (alimentation, sommeil, activité physique)</i> - <i>Méthodes douces (cohérence cardiaque, sophrologie, méditation...)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia Ressources pédagogiques

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
4	Bilan et synthèse de la formation	0 h 30
§ Bilan § Synthèse § Evaluation de satisfaction		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia