

## 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

- § 2 h 00 estimées à effectuer sur un maximum de 30 jours de droits ouverts

## Modalités et méthodes pédagogiques

- § E-learning
- § En langue française

## Qualité des formateurs

- § Sans objet

## Documents remis

- § Attestation de fin 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](http://www.aftral.com)  
0809 908 908



# GESTION DU STRESS DANS LES TRANSPORTS ROUTIERS

## Objectifs généraux

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

## Les plus de la formation



- u Un panorama sur le stress, ses conséquences et sa gestion en 2 heures
- u Des modules interactifs pour actualiser ses connaissances

## Mode d'évaluation des acquis

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

## Validation

- u Attestation de formation spécifiant le crédit de 20 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	/
§ Présentation de la formation		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
2	Identifier les différentes formes de stress, et les pathologies associées	+/- 20 min
§ Qu'est-ce que le stress ? § Les mécanismes physiologiques du stress § Les pathologies liées au stress <i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
3	Lutter contre les idées reçues	+/- 20 min
§ Les idées reçues : - Sur la perception du stress - Sur la gestion du stress <i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
4	Identifier les différents symptômes liés au stress	+/- 20 min
§ Les différents symptômes : - Les symptômes physiques - Les symptômes émotionnels - Les symptômes comportementaux <i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
5	Identifier les sources de stress au travail	+/- 20 min
§ Les sources de stress dans les métiers du transport - Liées à la conduite - Liées aux contraintes métiers - Liées aux rapports sociaux <i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
6	Identifier des pistes de solutions face à des situations stressantes	+/- 20 min
§ Exemples de situations stressantes dans les métiers du transport § Pistes de solutions pour les éviter ou y faire face <i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
7	Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne	+/- 20 min
§ Quelques conseils pour la gestion du stress au quotidien - L'hygiène de vie - Les méthodes « douces » <i>Evaluation : Quizz (5 mn)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Plateforme de formation en ligne Accompagnement administratif et technique

## Spécificités des formations e-learning

### Modalités techniques :

- Matériel conseillé : PC / tablette
  - Navigateur internet : Chrome (recommandé) ou Firefox, Edge, Safari...
  - Messagerie électronique personnelle unique (= identifiant de connexion)
  - Plateforme de formation en ligne : <https://learning.aftral.com>
- Tablette : Pour une utilisation optimale, il est conseillé de télécharger l'application « Aftral learning » disponible depuis les play stores
- Hotline technique : Contacter votre centre AFTRAL d'inscription (aux heures d'ouverture)