

# Chaîne e-learning qualité de vie au travail

by XOS

Formation pratique - 1j - 04h45 - Réf. 8QV

Prix : 105 € H.T.

Les situations de stress font partie de notre quotidien et nous empêchent d'avoir la pleine capacité de nos moyens. Pourtant, des techniques existent pour vous aider à mieux appréhender votre stress et même le rendre stimulant. Ce parcours de formation vous donne les clés pour apprendre à gérer votre stress et en tirer profit !

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les types de stress et leurs origines.
- ✓ Comprendre comment dompter son stress.
- ✓ Mettre en place des techniques de gestion de son stress et de ses émotions.
- ✓ Identifier les principaux facteurs contribuant au bien-être au travail.
- ✓ Identifier et agir face à des cas de harcèlement sexuel au travail
- ✓ Se projeter dans l'après-carrière tout en consolidant les réflexes de premiers secours utiles à tout moment de la vie.

## Public concerné

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel et à mieux gérer la pression.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel et à mieux gérer la pression.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...  
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Activités digitales

La structure soft skills : vidéos d'experts, exercices, cas pratiques et fiches de synthèse. 14h12 de ressources complémentaires issus d'agrégations de contenus permettant un mix parfait entre conception et agrégats.

### Tutorat

L'option tutorat propose un accompagnement personnalisé par un formateur référent ORSYS, expert du domaine. Adapté aux besoins, aux capacités et au rythme de chaque apprenant, ce tutorat combine un suivi asynchrone (corrections personnalisées d'exercices, échanges illimités par message...) et des échanges synchrones individuels. Bénéfice : une meilleure compréhension, le développement des compétences et un engagement durable dans la formation.

### Pédagogie et pratique

Bénéficiez des conseils et des retours d'expériences des meilleurs experts. Découvrez leurs astuces et les raisons de leurs succès au travers de témoignages concrets. Les apprenants participent à un exercice de découverte active pour compléter et/ou renforcer les apports notionnels de l'expert et bénéficier d'un retour adapté en fonction de leur réponse. Durant chaque cours, découvrez des cas opérationnels réalisés par des experts pour aider les apprenants à mettre en pratique ce qu'ils viennent d'apprendre. Retrouvez une fiche synthèse complète et efficace ! Chaque apprenant pourra conserver une trace écrite de ce qu'il a appris et des conseils qu'il a reçus.

## Programme de la formation

### 1 Tout savoir sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Identifier ses sources de stress.
- Comprendre le stress et ses effets.

### 2 Maîtriser son stress

- Réguler son stress sur le plan physique.
- Gérer son stress émotionnel.
- Désstresser les relations problématiques.
- Positiver son stress.

### 3 Les risques psychosociaux

- Comprendre et prévenir les RPS.
- Cas pratiques des RPS.
- Prévenir le burn-out dans un quotidien challengeant.
- Quiz : Sensibilisation au burn-out avec un autodiagnostic.

### 4 Prévenir le harcèlement moral

- Agir contre le harcèlement moral.
- Intervenir contre le cyberharcèlement.

### 5 Le droit à la déconnexion

- Atteindre le bien-être numérique au travail.
- Appliquer le droit à la déconnexion.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 6 Prévenir le harcèlement sexuel et les agissements sexistes

- Les fondamentaux du harcèlement sexuel.
- La prévention face au harcèlement sexuel.
- Mises en situation : prévention du harcèlement sexuel et des agissements sexistes.

## 7 Réussir sa fin de carrière

- Préparez-vous au passage à la retraite !
- Adopter les premiers réflexes face à une urgence.
- Gérer les hémorragies, brûlures et étouffements.
- Réagir face à une perte de conscience ou un arrêt cardiaque.
- Testez vos réflexes de premiers secours.

## 8 Replay de webinar : Bien être et performance au travail (40 min)

- Du cerveau à l'entreprise.
- Espaces et organisation de travail.
- Émotions et sens au travail.

## 9 Replay de Webinar : Prévenir les RPS : Focus Burn-out (45 min)

- Les risques psychosociaux.
- Focus sur le Burn-Out.
- Prévenir et gérer les RPS.

## 10 Ressources complémentaires (12h47)

- L'évaluation des risques psychosociaux en entreprise.
- Faire face au Burn-out.
- Les clés pour se défendre et se protéger du harcèlement moral.
- Sensibilisation au harcèlement sexuel en entreprise.
- La retraite : pour aller plus loin.
- Mettre en pratique la PLS et la RCP.
- Retraite, cas particuliers : comment agir ?