



Anne Marie CARIOU

Directrice au sein du Cabinet Stimulus, **Anne Marie CARIOU** est Psychologue Clinicienne, Directeur de l'Enseignement de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive. Enseignante en gestion du stress et affirmation de soi pour des psychologues et psychiatres en formation, elle est Consultante et auteur de « *L'affirmation de soi par le jeu de rôle* » (Dunod).

Programme CERVIN

STRESS ET MANAGEMENT DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

MERCREDI 26 MAI 2010

8 h 30 – 17 h 30 - Lieu : Hostellerie Saint-Martin – PERIGNAT LES SARRIEVE (63)

Le stress au travail est une réalité de nos environnements professionnels actuels. Lorsqu'il atteint des niveaux trop élevés, il peut avoir un impact négatif sur les individus et aussi sur le fonctionnement de l'entreprise.

Cette journée propose une démarche pragmatique et concrète permettant de :

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Identifier les différents facteurs de risques psychosociaux,
- Définir une démarche stratégique sur cette question,
- Développer le coaching d'équipe pour les managers.

1. Comprendre le stress et les RPS

L'émergence de la problématique

Les différents enjeux

- Santé
- Economique
- Juridique.

2. Distinguer les différents facteurs de risques

psychosociaux

- La surcharge de travail
- L'autonomie paradoxale
- Le manque de reconnaissance
- Les comportements « toxiques »
- L'isolement social.

3. Définir une stratégie pour repérer et gérer les facteurs

RPS

- Définition d'une approche globale des risques psychosociaux.

- Identifier les comportements à faire évoluer pour soi et son équipe

- Adapter son style de management

- Développer son exemplarité pour « modeler » ses managers.

4. Synthèse des échanges

Cette formation s'appuie sur l'analyse d'expériences concrètes proposées par les participants ainsi qu'une analyse stratégique en lien avec le travail d'équipe de direction

Apports théoriques simples et concis

Partage d'expérience

Repérage des situations difficiles

Définition d'une stratégie managériale.

Conclusion : Comment mettre en œuvre une démarche de santé au travail.

Synthèse et évaluation de la formation.

A l'issue de cette journée de formation, vous disposerez d'outils pratiques vous permettant de maîtriser votre propre stress et de gérer le stress des autres dans leur milieu professionnel.

■ La compétence des dirigeants, condition nécessaire de la performance de l'entreprise ■

LES SOMMETS DES DIRIGEANTS

36-38 avenue du Général de Gaulle - 03100 MONTLUCON - Téléphone : 04 70 02 27 80 Télécopie : 04 70 02 27 85