

## INTITULE DE LA FORMATION

### « Comprendre les mécanismes du stress pour devenir acteur de son bien-être »

**Durée totale de la formation :** 7 heures – 2 modules de 3h30 - **Lieu :** En Visio sur Zoom

**Dates :** A définir

**Nb de participants maximum à la formation :** 10 - **Budget de la formation :** 325 € HT par participant

**Intervenant :** TravelPro formations

#### **Public concerné :**

Salariés d'opérateurs de voyages

#### **Pré requis :**

Tout public – Avoir une connexion internet

#### **Objectifs de la formation :**

Comprendre les Risques Psycho Sociaux (RPS) : Les enjeux des RPS, Les différentes familles des RPS, Les dénominateurs communs

Construire sa boîte à outils pour (Savoir-Faire & Savoir-Être)

Savoir identifier les RPS dans son environnement métier

Savoir agir sur les RPS dans son environnement

Savoir ce qui est mis en place dans votre entreprise

#### **Moyens techniques et outils mis à disposition :**

Formation animée en Visio sur Zoom sous forme de classe virtuelle

Accès à l'espace formation du site

#### **Moyens et méthodes pédagogiques :**

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle - Mises en situation (filmées) - Apports du formateur -

Productions individuelles et/ou en sous-groupes - Activités digitales KLAXOON - Tests/Jeux

#### **Moyens d'évaluation des acquis mis en œuvre :**

Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques

Plan d'actions 333

Choix d'un participant témoin qui accompagnera aussi la progression

Envoi d'une évaluation de la formation / Remise d'une attestation de formation

#### **Contact :**

Pour obtenir des renseignements sur cette formation, merci de contacter Sylvie Da Silva par téléphone au 0178090605 ou par mail [contact@travelpformations.fr](mailto:contact@travelpformations.fr)

#### **Modalités d'inscription et délais d'accès à notre formation :**

Pour vous inscrire à notre formation, merci de contacter avant le début de la formation : Sylvie Da Silva par téléphone au 0178090605 ou par mail [contact@travelpformations.fr](mailto:contact@travelpformations.fr) pour obtenir votre bulletin d'inscription.

Complétez-le et envoyez-le par courriel à : [contact@travelpformations.fr](mailto:contact@travelpformations.fr)

Un questionnaire, un CV ou toute autre pièce peuvent vous être demandés afin que nous puissions nous positionner sur votre niveau à l'entrée de la formation.

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons la convention de formation et une convocation vous sera envoyée par mail 1 semaine avant le début de la formation.

En cas de subrogation de paiement, un accord du financeur doit nous être parvenu avec le début de la formation.

#### **Accessibilité aux personnes handicapées :**

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins. Pour toutes questions, merci de contacter Sylvie Da Silva au 0178090605 ou par mail [contact@travelpformations.fr](mailto:contact@travelpformations.fr)

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### « Comprendre les mécanismes du stress pour devenir acteur de son bien-être »

#### **Introduction (30 min) :**

Présentation de l'environnement Zoom, de la formation (objectifs, programme et organisation), du formateur et tour de table des participants. Débriefe du test de connaissances d'entrée en formation (questions / réponses)

#### **MODULE 1 (3h)**

##### **Les RPS : c'est grave ?**

- Définition des RPS : ce que recouvre cette notion
- Conséquences dans un contexte Professionnel et Personnel
- Les origines des RPS

Les facteurs communs

Les 6 grandes familles

- Les 3 clés du cadre juridique encadrant les RPS

##### **Moi, mon environnement professionnel et les RPS**

- Les principaux indicateurs pour identifier les RPS
- Identifier ceux présents dans mon environnement et à mon niveau

#### **MODULE 2 (3h30)**

##### **Prévenons et agissons**

- Mieux me connaître = identifier mes scénarii et comportements sous RPS
- Lever mes freins et décider d'agir
- Faire un feedback positif ou de progrès pour fluidifier la relation
- Pratiquer la communication non violente
- Partageons nos bonnes pratiques

##### **Et l'entreprise comment elle m'accompagne sur le moyen et long terme**

- Organisation et outils de l'entreprise
- Plan d'actions individuel

Conclusion de la formation