



E-learning stress au travail : comprendre et agir version salariés

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est le stress au travail ;
- Effectuer un état des lieux du stress dans son environnement de travail ;
- Identifier les facteurs de stress venant de l'individu et du contexte de travail ;
- Connaître les conséquences du stress sur l'individu, l'entreprise et la société ;
- Utiliser des outils pour gérer son stress.

Public :

Ensemble des salariés et des intérimaires.

Contenu du module :

- Chapitre 1 : Définir, comprendre le stress au travail
- Chapitre 2 : La réaction face au stress
- Chapitre 3 : Les facteurs de stress au travail
- Chapitre 4 : Les conséquences du stress
- Chapitre 5 : Guide de la gestion individuelle du stress

Durée moyenne :

30 minutes

Multilingues :

Français - Anglais essentiellement, autres langues sur demande.

Prérequis :

Consulter les prérequis pour les formations en e-learning sur notre [site internet](#).

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11 94 07451 94 auprès du préfet de région d'Île de France

Sarl au capital de 101 000 € - RCS Paris 510 602 808

Siège : 41/45 Boulevard Romain Rolland 75014 PARIS

Administratif : 79/83 Rue Benoit Malon 94250 GENTILLY

Tel : 01.47.40.10.10 - formation@temis.fr - www.temis-formation.fr

PARIS - GENTILLY / PARIS - GENNEVILLIERS / LYON - BRON / AIX-EN-PROVENCE / LILLE / STRASBOURG / TOULOUSE / NANTES