

Prendre soin de sa santé mentale et gagner en efficience

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25169754F — Mise à jour : 29 avril 2025

Organisme responsable : PHOENIX FORMATION

Contenu

Objectifs

- A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de...
- Identifier les principaux risques psychosociaux
 - Reconnaître leurs effets sur la santé physique, sur la santé mentale et sur les relations au travail
 - Comprendre les obligations légales qui relèvent de l'employeur et celles qui relèvent du code pénal
 - Comprendre les mécanismes du stress
 - Connaître des stratégies d'adaptation possibles aux situations stressantes
 - Comprendre les notions d'épuisement professionnel, de dépersonnalisation, d'accomplissement de soi
 - Identifier les symptômes de l'anxiété pour les comprendre et les prévenir
 - Comprendre que le niveau d'exigence est subjectif et qu'il influence le travail
 - Différencier le perfectionnisme constructif et le perfectionnisme paralysant
 - Découvrir les méthodes de communication facilitant le compromis
 - Différencier la communication assertive, la communication passive et la communication agressive
 - Identifier ses émotions pour comprendre ses réactions
 - Exprimer ses besoins et ses contraintes pour mieux collaborer

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
------------------------------------	--

Métiers associés

J1102 — Médecine généraliste et spécialisée

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
1993311	Présentiel	Rennes	28/04/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25169754F