

Ergonomie et conditions de travail

# Gestion de la fatigue et du stress en milieu professionnel



**Prix**  
Intra ou Sur-mesure  
Nous consulter



**Durée**  
1 jour / 7h



**Date**  
Nous consulter



**Présentiel**

**Cette formation a pour objectif de mieux comprendre les risques liés à la fatigue et au stress afin d'adapter sa pratique en mettant en place des stratégies permettant de les réduire.**

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Reconnaître les risques associés à la fatigue et au stress
- Expliquer les dernières avancées des connaissances scientifiques sur la fatigue/sommeil (rythme circadien, pression du sommeil, etc.) et le stress (mécanismes, etc.)
- Adopter des pratiques leur permettant de mieux gérer individuellement leur fatigue et leur stress

## Contenu de la formation

**La formation introduit des concepts théoriques et des cas pratiques autour des sujets suivants :**

- Bases scientifiques sur la fatigue/sommeil et le stress
- Conséquences de la fatigue et du stress
- Apprendre à se connaître : les différences individuelles
- Recommandations pratiques : gestion du sommeil, pratique de la sieste, alimentation, activité physique, etc.

## Niveau initial

### Public concerné

Toute personne engagée dans une activité professionnelle.

### Pré-requis

Aucun

### Points fort

- Les formateurs sont spécialisés sur la thématique,
- La formation allie dernières connaissances scientifiques sur le sujet et bonnes pratiques à mettre en place pour apprendre à mieux gérer le stress et la fatigue dans le milieu professionnel

## Évaluation

Les méthodes d'évaluations utilisées au cours de la formation sont :

- Cas d'études
- Quiz final