

Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel

CATEGORIE : C

Vue d'ensemble

Domaine(s) d'activité professionnel dans lequel(s) est utilisé la certification :

- Transverse :
- **La certification est transverse et s'adresse à l'ensemble des salariés, dirigeants, travailleurs indépendants, et à toutes personnes de tous les secteurs d'activités confrontés à des problématiques de prévention et de gestion du stress en milieu professionnel.**
 - **La certification s'adresse à tous salariés, tous les professionnels de tous secteurs d'activités, créateurs d'entreprises, personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle.**

Code(s) NAF : **86.90F**

Code(s) NSF : **124g**, **331**, **413**

Code(s) ROME : **K1103**

Formacode : **15097**

Date de création de la certification : **18/03/2013**

Mots clés : **QUALITE DE VIE**, **BIEN ETRE de la personne**, **GESTION DU STRESS**, **PREVENTION**

Identification

Identifiant : **3876**

Version du : **23/10/2018**

Références

Consensus, reconnaissance ou recommandation :

Formalisé :

- **N/A**

Non formalisé :

- [Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout: mieux comprendre pour mieux agir.](#)
- [Rapport de l'Académie de médecine sur la prévention du burn-out professionnel.](#)
- [Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail de Bilbao](#)
- [Enquête d'opinion européenne, dirigée par l'EU-OSHA](#)
- [Enquête sofres](#)
- [Rapport de la mission d'information relative au syndrome d'épuisement professionnel](#)
- [Accord national interprofessionnel, signé en juillet 2008](#)

Descriptif

Objectifs de l'habilitation/certification

La certification vise à former les participants au développement de comportements en entreprise et en milieu professionnel visant à limiter le stress et à prévenir ses conséquences sur les personnes et les organisations. Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la certification permet aux participants d'apprendre à identifier les situations génératrices de tension, à comprendre les mécanismes et à anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes.

S'inscrivant dans le cadre des politiques d'amélioration de la santé en milieu professionnel, la certification permet aux personnes certifiées d'agir et d'intervenir concrètement sur la prévention et la gestion du stress, l'organisation, la gestion des relations, les modes de fonctionnement, les comportements pour limiter les tensions négatives et prévenir d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de collaborateurs en milieu professionnel.

Les possibilités d'actions concernent tous les publics, managers ou collaborateurs, travailleurs indépendants, dirigeants et salariés d'organisations de tous types et de toutes tailles. L'hétérogénéité des publics facilite les prises de conscience de la responsabilité collective d'adopter des changements de comportements pour limiter les risques liés au stress à tous les niveaux du monde professionnel.

Lien avec les certifications professionnelles ou les CQP enregistrés au RNCP

- Aucun lien avec une certification professionnelle.

Descriptif général des compétences constituant la certification

Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.

Déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et en milieu professionnel.

Appliquer les outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail.

Modalités générales

La certification est accessible par la voie de la formation, durée de 6 jours (42 heures), qui est composée de deux modules :

Module d'initiation à la gestion du stress, durée de 3 jours, 21 heures, permettant d'acquérir des notions élémentaires sur le stress et de poursuivre le cycle de la prévention et la gestion du stress avec d'autres modules spécifiques.

Module spécifique à la gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel, durée de 3 jours, 21 heures.

Moyens pédagogiques : supports pédagogiques, exercices pratiques, interventions de professionnels de santé (médecin, psychologue...). Utilisation des logiciels VisibleBody, CODESNA, échelles et mesures d'évaluation du stress...

La formation se déroule en présentiel. Elle comprend :

l'apprentissage des notions pédagogiques sur les mécanismes du stress et l'impact du stress sur le métabolisme ;

des mises en situation professionnelle (ex: cas d'études ou simulations de situations) et analyses de comportements afin de mieux comprendre les enjeux. Celles-ci permettront pour les personnes formées de pouvoir prévenir les situations à risques et d'améliorer la gestion des situations génératrices de tensions ;

une analyse d'impacts de la formation en lien avec la mise en œuvre de changements concrets dans la prévention et la gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel.

Liens avec le développement durable

Aucun

Public visé par la certification

Tous publics

Valeur ajoutée pour la mobilité professionnelle et l'emploi

Pour l'individu

Pour l'entité utilisatrice

La certification s'inscrit dans le cadre de la loi et des recommandations françaises et européennes sur l'importance de limiter le stress en milieu professionnel dans le but de préserver la santé des personnes et d'améliorer le bien-être au travail.

Pour les participants, la certification permet d'intégrer de manière immédiate des changements dans leur organisation, leurs modes de fonctionnement, leur rapport au monde du travail et aux autres dans des contextes et des environnements professionnels.

La certification vise à générer des impacts et des bénéfices immédiat et à plus long terme. Les compétences acquises, en permettant de mieux identifier et de mieux appréhender des situations professionnelles et des impacts sur les personnes, incite à mettre en place sans délais des actions spécifiques pour limiter les tensions et prévenir les risques liés au stress.

Pour les entités utilisatrices, la certification permet de matérialiser et de concrétiser un engagement pour la prise en compte des impacts individuels et collectifs du stress et une volonté de faire évoluer positivement les comportements.

Si cette prise en compte s'inscrit dans le cadre de directives et répond à des obligations et des incitations, la formation des personnels et des acteurs à la prévention et gestion du stress illustre un engagement fort des entreprises et des entités utilisatrices. La certification représente une action concrète visant des bénéfices à court termes pour les individus comme pour les organisations.

Les dépenses de santé et de prévoyance sont au cœur de la politique de prévention recherchée par les organismes payeurs et le gouvernement.

Evaluation / certification

Pré-requis

La certification est ouverte à tous les professionnels, salariés, dirigeants, travailleurs indépendants, aux personnes soumises au stress dans le cadre de recherches d'emplois et plus généralement à toute personne confrontée à des situations de stress en milieu professionnel et apparenté (bénévoles d'associations, artistes ou sportifs amateurs, élus et dirigeants d'organisations, etc.)

Compétences évaluées

Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.

Déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et en milieu professionnel.

Appliquer les outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail.

Niveaux délivrés le cas échéant (hors nomenclature des niveaux de formation de 1969)

Aucun

La validité est Temporaire

5 ans

Possibilité de certification partielle : non

Matérialisation officielle de la certification :

Certificat de capacité à la Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel

Centre(s) de passage/certification

- Centre de formation Elisabeth Breton
- <https://www.reflexobreton.fr/>

Plus d'informations

Statistiques

La formation visant la Gestion du stress est proposée depuis 2016.

35 personnes ont été formées depuis, ils ont été attestés par le jury mais pas encore certifiés, puisque la certification est récente.

Autres sources d'information

<https://www.reflexobreton.fr/devenir-reflexologue-professionnel/formation-prevention-et-gestion-du-stress/>