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**

Présentation de la formation

Objectifs

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de…

Identifier les principaux risques psychosociaux

Reconnaître leurs e□ets 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	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

J1102 — Médecine généraliste et spécialisée

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
1993311S	Présentiel	Rennes	29/04/2025	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25169754F