Risques Psychologiques Professionnels (7 heures)

Chambres de Métiers et de l'Artisanat
Cantal

Objectifs

Anticiper les risques psychologiques professionnels et apprendre à se protéger.

Contenu

Les attentes concernant la formation et difficultés professionnelles rencontrées par les participants.

Thèmes abordés: isolement de l'activité, déplacement à domicile (entrée dans la vie privée des client(e)s), horaires, rendements, manque de considération, familiarité, confidences, agressivité…

Les risques psychologiques

Faire l'éponge - surmenage - stress - ne pas se sentir respecter Empiétement sur la vie privée, problème de santé (burn-out, maladie cardio-vasculaires, dépression, stress post traumatique…), perte d'assurance et d'estime de soi….

Apprendre à se protéger et se préserver

- les droits et devoirs de chacun
- les limites
- client(e) mécontent(e) d'une prestation, professionnelle devant prendre des congés ….

La communication assertive:

- intérêt, bases et limites de cette communication
- apprendre à mettre une distance respectable: (personne plaintive, personne en souffrance racontant sa vie, personne trop curieuse, entreprenante…)
- apprendre à refuser / faire face au chantage: (personne "tout m'est dû", personne de votre connaissance)
- faire face aux critiques: (personne exigeante, "concierge): à partir du vécu et / ou tiré au sort

Se faire du bien pour durer:

- décharger les tensions, se défouler: sport, chant,
- se relaxer…
- ne pas oublier le moment présent, apprendre à mettre les priorités…
- déléguer: au travail, à la maison…

➔ Public /prérequis

Chef d'entreprise
Salariés
Aucun pré requis

➔ Lieu

Aurillac – CMA 15

➔ Déroulement

Le 23 novembre 2017
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

➔ Méthodes

Apports théoriques et pratiques

➔ Moyens

vidéo projecteur
Exercices pratiques

RENSEIGNEMENTS

CMA du Cantal
45 avenue de la République
CS 9511
15005 AURILLAC CEDEX
Contact : Anne LIPOWICZ
04 71 45 65 00
anne.lipowicz@cma-cantal.fr

N° SIRET : 181 500 034 00028
Agrément O.F. : 8315P001415