# CHAUFFEURS - GESTION DU STRESS

## Pôle d'activité

TRAVAUX, ENTRETIEN ET PROPRETE PUBLICS

## Formule

Présentiel

## Prix/participant

152,00 €

## Nombre max. de participants/session

12

## Durée de la formation

1 jour (8h30-16h30)

## Personne de contact

Wassim BOUAISSI Facility Manager

wbouaissi@erap-gsob.brussels

# Détail de la formation

La règlementation prévoit que tout chauffeur de camion professionnel et chauffeur d'autocar/autobus doit pouvoir présenter, en plus de son permis de conduire ordinaire, une attestation de capacité professionnelle, matérialisée sur le permis de conduire par un Code 95. Cette attestation de capacité professionnelle doit être renouvelée tous les 5 ans. Ce renouvellement peut être obtenu en suivant 35 heures de cours de perfectionnement dans un centre de formation agréé par le SPF Mobilité & Transport.

Chaque module suivi permettra l'obtention d'un certificat de participation à une formation continue obligatoire CAP - Code 95, reconnue par le SPF Mobilité & Transport, telle que définie par l'arrêté royal du 4 mai 2007, octroyant 7 points.

Deux modules sont obligatoires et les autres modules sont optionnels :

- Modules obligatoires :
  - Module 1 : Conduite rationnelle axée sur les règles de sécurité (cours distincts pour les permis C et D)
  - Module 2 : Législation et utilisation du tachygraphe
- Modules optionnels :
  - Module 3 : Sécurisation dans le chargement – Arrimage (permis C uniquement)
  - Module 4 : Mesures préventives en matière d'accidents de la route – Accidentologie

- Module 5 : Législation routière (mise à niveau)
- Module 6 : Ergonomie (cours distincts pour les permis C et D)
- Module 7 : Gestion du stress
- Module 8 : Assertivité et gestion de l'agressivité
- Module 9 : Premiers secours
- Module 10 : Sécurité dans le transport scolaire (permis D uniquement)
- Module 11 : La conduite préventive sur simulateur 3D

La présente fiche concerne le **module 7 "Gestion du stress"**.

## Public cible

Cette formation s'adresse exclusivement aux chauffeurs professionnels titulaires d'un permis C(E) et/ou D(E) et travaillant au sein des administrations locales et régionales bruxelloises.

## Méthodes pédagogiques

La formation alterne des moments de théorie et d'exercices pratiques. Les différents exercices pratiques sont :

- Test individuel pour connaître son niveau de stress personnel par rapport aux différents stresseurs
- Exercice d'analyse de notices en vue de faire de la prévention sur différents produits anti dépresseur…
- Divers exercices pratiques de décontraction musculaire

Un syllabus est distribué aux participants.

## Contenu

- Facteurs personnels de stress : détermination et prévention
- Diminuer les effets du stress
- Différencier le bon stress du mauvais stress
- Hygiène de vie et stress lié à l'alcool, au tabac, au café, ...
- Gérer son stress pour une conduite en sécurité

## Disponibilité au catalogue

Disponibilité (sous réserve d'inscriptions suffisantes) et conditions garanties jusqu'au 31 juillet 2024.