



Gérer son stress pour une meilleure efficacité professionnelle

La clé du mieux être en entreprise

Le stress en entreprise est une des multiples manifestations des risques psychosociaux (RPS). C'est la plus connue, car la plus étudiée en raison de ses effets directs sur l'organisme, de la possibilité d'en mesurer l'intensité, mais aussi pour sa conséquence extrême : le burn-out

Cette formation vous apprendra à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettront de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 1

Introduction à la gestion du stress, pourquoi ?

Évaluer les trois niveaux et facteurs de stress

Définition, réaction et symptôme de stress

Comprendre les réactions face au stress (les 3 cerveaux)

Les 3 niveaux de stress

Identifier ses propres facteurs de stress

Connaitre les étapes du changement

Autodiagnostic : évaluer son niveau de stress, identifier des agents stressant au travail.

Connaitre les différentes techniques de gestion du stress

Approche cognitive : croyances limitantes, injonction et permission

Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux

Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles

Cas pratique : Pratique des techniques de relaxation et de respiration, relaxation dynamiques

Objectifs :

- Comprendre les différents niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Acquérir les différentes techniques de respiration

Prérequis :

- Aucun

Profils des participants :

- Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress en entreprise et apprendre à gérer ses émotions principales.

Tarif :

- 980€ / Inter
- Sur devis / Intra

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 2

Augmenter sa résistance au stress et développer une stratégie efficace

Les positions de vie : apprendre à accorder de la valeur à son travail

Communication verbale et non verbale

Comprendre et repositionner ses comportements (attaque, fuite, soumission, repli et dominance)

Cas pratique : mise en situation

Mise en pratique des outils de la gestion du stress

Auto diagnostic : débriefing final, réponses aux questions

Organisation :

- Formation en présentielle
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, de mise en situation
- Échange et interactions à partir de l'expérience de chacun
- Formation dispensée dans une salle adaptée, aux normes accessibilités pour personnes handicapées, climatisation, équipée de toilettes.
- Un support de formation est fourni et complémentée par des note sur paperboard.

Validation :

- Les différents exercices et mises en situation ont pour objet de vérifier que les stagiaires ont bien assimilés l'enseignement.
- Un questionnaire de satisfaction afin d'apprécier la qualité de la formation sera proposé en fin de formation
- Un certificat de fin de formation sera remis en fin de formation