FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL
Gérer son stress de manière durable
1 jour - Présentiel

A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour gérer efficacement son stress et être acteur de sa qualité de vie au travail.

Référence : QVT-STRESS-1J-P
Durée : 7h (1j) **Modalité :** Formation présentielle
Tarif : nous consulter
Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 8 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Connaître les différentes stratégies de "coping" pour prévenir et gérer le stress
- Savoir comment gérer son stress
- Savoir se comporter de façon à ne pas stresser les autres

Contenu de la formation

- DEFINITION DU STRESS :
    - Les caractéristiques et les manifestions concrètes
    - Les conséquences sur le plan mental / physiologique / social / émotionnel / corporel

- REPERER LES SIGNES DU STRESS :
  - Questionnaire d'anxiété générale de Spielberger
- LES AGENTS STRESSANTS :
  - Repérer ce qui nous stresse
  - Questionnaire des Drivers pour mieux se connaître (on est parfois son propre ennemi)
  - Qui stresse qui ?
- LES 3 STRATEGIES DE "COPING" :
  - Centré sur le problème / centré sur l'émotion / centré sur le soutien social
  - La gestion du stress : comment agir sur ses pensées, son état interne, son comportement
  - Boîte à outils partagée collectivement pour enrichir ses capacités personnelles
  - Un exemple de technique psychocorporelle pour gérer le stress : la sophrologie
- LES ACTIONS A CONDUIRE POUR ETRE ACTEUR DE SA QVT :
  - Celles qui dépendent du collaborateur
  - Celles qui dépendent de l'entreprise
- LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE :
  - Communiquer pour exprimer son besoin
  - Savoir se respecter
  - Se faire respecter tout en respectant l'autre

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant(e) Consultant(e) spécialisé(e) dans la thématique RH & managériale

Moyens pédagogiques et techniques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle**
- **LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note**
- **LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- Questions orales ou écrites / Mises en situation