

FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Gérer son stress de manière durable en régie de quartier

2 jours - 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 en régie de quartier.

Référence : QVT-STRESS-RQ-2J-P

Durée : 14h (2j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 8 participants

Profil des apprenant(e)s

- Secteur d'activité : régie de quartier
- 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 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

- GERER SON STRESS :
 - Définition et origine du stress au travail
 - Identifier et comprendre « notre » stress (évaluation et questionnaire)
 - Evacuer les tensions physiques et mentales
 - Faire des pauses et se ressourcer
 - Se ressourcer aux moyens d'outils efficaces
 - Développer la confiance en soi
 - Se libérer du perfectionnisme
 - Améliorer ses relations interpersonnelles (Process Com)
 - Mettre une stratégie « anti-stress »

- GERER LES PRIORITES :
 - Privilégier l'essentiel
 - S'organiser en activant des leviers
 - Booster sa productivité
 - Gérer la surcharge de travail et les imprévus
 - Gérer les relations et sollicitations
 - Optimiser les outils digitaux
 - Gérer son temps selon sa personnalité (Process Com)

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant(e) Consultant(e) spécialisé(e) dans la thématique QVT & RPS

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



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1