

# FORMATION QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE 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** : QVCT-GSMD-1J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : 5 semaines

**Effectif maximal** : 10 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 au 04 78 59 06 38

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Distinguer les différentes stratégies de "coping" pour prévenir et gérer le stress
- Gérer son stress
- Se comporter de façon à ne pas stresser les autres



## Contenu de la formation

- DEFINITION DU STRESS :
  - Les caractéristiques et les manifestations 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

### Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- 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)



### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation

