

FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Gérer son stress en milieu professionnel

1 jour - Présentiel

A l'issue de la formation, les participants auront identifié des origines de stress. Ils pourront s'approprier les outils nécessaires pour gérer et diminuer leur stress en milieu professionnel.

Référence : QVT-STRESS-MP-1J-P

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

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 10 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Tout collaborateur

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Développer et entretenir son énergie pour se protéger du stress
- Savoir identifier les origines de stress
- Savoir utiliser les outils nécessaires pour gérer et diminuer son stress



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

Contenu de la formation

- LES LIENS ETROITS DE NOS 3 PLANS :
 - Physique
 - Physiologique
 - Psychologique
- RYTHMES BIOLOGIQUES ET SANTE :
 - Les 7 critères de la « bonne santé »
 - Le Cycle Circadien
 - Les courants énergétiques (Méridiens de la MTC)
- PROTOCOLES ENERGETIQUES :
 - Les auto-massages dynamiques du début de journée
 - Le réveil articulaire et musculaire
 - Les postures d'étirements et de relâchements
- STRESS ET SANTE :
 - Les mécanismes du stress
 - Les risques physiologiques
 - Les risques psychologiques
- INVENTAIRE « ANTI-STRESS » : MES OUTILS DISPONIBLES :
 - Le protocole d'auto-massage
 - Les techniques de respiration et de postures
 - Les points de pression (digipuncture)
- SAVOIR ELABORER UN PLAN ANTI-STRESS :
 - L'analyse de la situation
 - L'inventaire des outils à disposition
 - Les plans d'action
- ALIMENTATION :
 - Les règles de base de l'alimentation-santé
 - La stratégie des choix et rythmes alimentaires
 - Les idées reçues et faux amis
- SOMMEIL :
 - La physiologie du sommeil (les 5 phases)
 - Savoir récupérer avec la sieste flash



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

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans les techniques managériales et d'animation

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- LOGISTIQUE : venir avec son nécessaire de prise de notes
- 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
- Questions orales ou écrites / Mises en situation (pratique d'anticipation positive)

