

MO - 2 Prévenir l'épuisement professionnel de vos équipes

Donner les clés à vos équipes pour se préserver des situations complexes
Formation intra

DUREE DE LA FORMATION	TARIFS	PROCHAINES SESSIONS
1.00 jour (s)	1250.00 € NET	En présentiel ou
7.00 heures	Formation intra-entreprise Session jusqu'à 10 personnes	En distanciel sur demande

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Objectifs pédagogiques

- **Créer une stabilité et un espace interne permettant aux collaborateurs d'être plus sereins et alignés dans leur travail quotidien**
- **S'approprier des outils et des techniques afin d'améliorer le bien-être au travail**

Contenu de la formation

- **Comprendre et percevoir les signaux de tension**
 - Définition du stress, du surmenage, de la pression professionnelle et personnelle et des pièges de l'identification
 - Connaître et savoir reconnaître les émotions
 - Comprendre et agir sur les filtres socio-culturels
- **Méthode de communication pour déjouer le stress relationnel**
 - Passer du « vouloir bien faire » à « faire juste »
 - Les fondamentaux de la communication
 - Savoir désamorcer une situation
- **Méthodes d'apaisement flash**
 - Le souffle pour se recentrer
 - Médier de façon courte et efficace
 - La pleine conscience
- **Créer ses propres stratégies anti-stress**



Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Mises en situation / Cas pratiques
- Echanges de bonnes pratiques
- Cahier d'exercices
- Vidéo - Podcast
- Fiche.s outil & Fiche.s mémo
- Mise à disposition en ligne des documents supports à la suite de la formation

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

- Plan de progrès personnalisé
- Bilan de fin de formation
- Formulaire.s d'évaluation de la formation

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous assurer que les moyens de la prestation de formation soient adaptés à vos besoins spécifiques, contactez notre référent handicap au 09.81.40.20.53