

Comment appréhender les situations de stress et de les surmonter en vue d'un épanouissement personnel ou du groupe
Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Cadres ou personnel d'entreprise
- Chefs d'équipe

Prérequis

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Savoir contrôler les situations de stress ;
- Apprendre les méthodes appropriées

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Comprendre mon fonctionnement en situation de stress
 - Identifier les facteurs de stress
 - Comprendre le processus biologique du stress
 - Analyser mes réactions et mes limites face au stress
 - Repérer mes propres signaux d'alarme en amont
- Lutter contre le stress : méthodes et outils
 - Apprendre à respirer et à me relaxer
 - Maîtriser mes émotions
 - Adopter une attitude sereine et positive
 - Prévenir mon stress par un mode de vie adapté
- Surmonter le stress au travail
 - Analyser mes facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
 - Prendre conscience de l'impact du stress sur mon travail et celui de mon entourage
 - M'adapter pour affronter les situations difficiles
- Concevoir un plan d'actions anti-stress
 - Être à l'écoute de mes besoins
 - Faire le point sur mes priorités et mes ressources
 - Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme

DESCRIPTION DE L'EQUIPE PEDAGOGIQUE

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Accessibilité

Accessible aux personnes à mobilité réduite. Vous avez une RQTH ou une difficulté spécifique ; quel que soit votre situation, vos besoins d'accompagnement seront déterminés au cours d'un entretien individuel avec notre référent Handicap.

Modalités d'obtention

Attestation de stage

Indicateurs de résultat

Taux de satisfaction :

Nombre de stagiaires :