

Gestion du stress au travail et Communication Non Violente (CNV)

Pour gérer son stress, il faut en connaître les signes et savoir comment y répondre.

Cette formation vous permet de mieux reconnaître et appréhender vos facteurs de stress dans votre quotidien et sur votre lieu de travail de façon à gagner en confort, en efficacité et en bien-être au quotidien.

Déroulement de la formation

Durée : 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires : Destiné à l'ensemble des personnes

Pré-requis : Aucun

Nombre de participants : De 4 minimum à 10 maximum par session

Objectifs pédagogiques

- Définir et reconnaître son stress
- Comprendre les effets du stress
- Connaître la gestion des émotions
- Savoir évaluer sa fatigue émotionnelle
- Savoir repérer les agents stressants
- Connaître les outils et méthodes pour mieux appréhender le stress au quotidien

Contenu de la formation

- Qu'est-ce que le stress ?
 - Définition du stress
 - Les phases de stress et de symptômes
 - Les signaux
 - Auto-diagnostic
- Identifier les sources de stress
 - Les stressants physiologiques et psychologiques
 - Les positions de vie
 - Les messages contraignants
 - Les effets positifs du stress
 - Exercices
- Limiter l'impact physique du stress
 - La dynamique de l'énergie
 - Prendre soin de soi
 - Technique et outils
- Reprendre le contrôle
 - Le stress et la notion de contrôle
 - Les cercles de préoccupations
 - Investir sa zone de confort
 - Méthodes et outils

SAS SECURIS-COURS

738 chemin des Rousselles

69640 LACENAS

Email: ndepay@securis-cours.fr

Tel: 06 63 07 28 60



- Se protéger des intrusions
 - Définir ses frontières
 - Poser ses limites
 - Faire respecter ses frontières
 - Méthodes et outils
- Gérer la relation
 - Oser s'exprimer
 - Les outils de la communication non violente
 - Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
 - Demander pour obtenir
 - Méthodes et outils

Organisation de la formation

Équipe pédagogique : Formateur avec une expérience professionnelle dans le domaine enseigné - Animateur en prévention

Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle de formation
- Diaporama (ordinateur, vidéo projecteur)
- Support mis à disposition des participants (documents, exercices)
- Mise en œuvre d'outils pédagogiques favorisant la participation active des stagiaires
- La formation s'appuie sur interrogations, des échanges d'expérience et de la pratique

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

- Feuilles d'émargement
- Évaluation formative
- Formulaire d'évaluation et de satisfaction

Modalités d'accès : Demande de renseignements, inscription soit par téléphone, soit par mail, soit directement sur le site internet maximum 30 jours avant la date de la session.

Formalisation et envoi des devis, documents administratifs dans les 48 h maximum.

L'inscription sera effective après réception de la convention signée.

Modalités de certification

Résultats attendus : Les participants doivent être capable de reproduire les compétences acquises au cours de la formation

Modalités d'obtention : Délivrance d'une attestation individuelle

Détails sur la certification : Formation non certificative

Durée de validité : 3 ans conseillé

Qualité : Taux de satisfaction :