

## ANDATIME GROUP

88 avenue Charles de Gaulle

92200 NEUILLY SUR SEINE

Email : didier.delouya@andatime.com

Tel : +33173218001



# RH06 – Appréhender les mécanismes du stress

*Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs d'agence d'emploi. Cette formation vise à apprendre à gérer son stress, en comprenant les mécanismes à l'œuvre et ceux permettant de développer une qualité de vie saine au travail.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Version

2024 du 1 février 2024

### Profils des apprenants

- Tout collaborateur d'agence d'emploi

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

### Qualité et indicateurs de résultats

## Objectifs pédagogiques

- Connaître le fonctionnement du stress
- Comprendre son rapport au stress
- Apprendre à gérer son stress au travail pour faire évoluer sa QVT

## Contenu de la formation

- Appréhender les mécanismes et le fonctionnement du stress
  - Comprendre le stress, son évolution, son développement
  - Evaluer son exposition au stress : son environnement et toutes ses composantes
  - Fonctionnement des émotions et lien avec le stress
- Identifier les techniques permettant de gérer son stress et les émotions liées
  - Maîtriser ses émotions, comprendre son fonctionnement face aux émotions
  - Apprendre à gérer les éléments ou événements perturbateurs
  - Accepter les imprévus et le changement, faire face aux priorités
  - Prendre du recul sur les situations conflictuelles
  - Maîtriser des techniques simples de relaxation pour apprendre à se détendre
- Initiation en communication interpersonnelle
  - Faire le point sur ses difficultés de communication avec les autres
  - Les fondamentaux de la communication positive
  - Travailler sa confiance en soi pour développer son assertivité

# ANDATIME GROUP

88 avenue Charles de Gaulle

92200 NEUILLY SUR SEINE

Email : didier.delouya@andatime.com

Tel : +33173218001



## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Expert en ressources humaines disposant également de l'expertise du travail temporaire.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Mises en situation

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

- Etudes de cas

### Prix

Cette formation est vendue 1680,00 € HT en intra ou 520.00 € HT par personne en inter.