

Formation Gérer son stress au travail | 1 jour

Code module : 317 - Version : 2

Durée : 1 jour (7 heures)

Composition du groupe : De 2 à 12 personnes

Pré-requis : Aucun

Modalités pédagogiques disponibles :

- ✓ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ✓ Intra en classe distancielle
- ✗ Inter présentiel
- ✗ Inter en classe distancielle

Public : Tout salarié

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :

- Anticiper les situations stressantes
- Gérer son stress dans des situations difficiles
- Se ressourcer après les moments stressants

Méthodes pédagogiques :

- Réflexion et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange
- Etudes de cas et mises en pratique
- Validation des acquis par des questionnaires, tests d'évaluations
- Remise d'un support de cours par voie dématérialisée à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :

- Formation non certifiante
- Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :

- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :

- Feuille de présence émarginée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :

- **Formation par visioconférence :** type classe virtuelle avec assistance technique et pédagogique synchrone
- **Matériel requis :** ordinateur (avec webcam, micro et casque ou hauts-parleurs + connexion internet)
- Chaque participant doit disposer d'une **adresse e-mail valide**

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :

- Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

Le stress est inévitable au travail mais il peut être limité, en anticipant, acceptant et récupérant après les situations stressantes. 3 approches qui font un tout.

PROGRAMME

1- Assimiler les notions de base sur le stress

- Définition
- D'où vient-il
- Son impact sur l'entreprise
- Son impact pour la personne

2- Analyser son comportement face à la pression

- Modèle de Karasek
- Analyser les facteurs déclencheurs
- Diagnostiquer son niveau de stress

3- Gérer son stress

- Maîtriser des techniques permettant d'éviter ou de limiter le stress
- Apprendre à gérer ses émotions

4- Prévenir le stress

- Travailler sa respiration
- Travailler sa relaxation
- Renforcer son hygiène de vie

5- Appliquer ces principes à sa propre vie

- Recherche de solutions personnalisées en fonction de son activité