Accompagner et réguler son stress en situation professionnelle

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Tout collaborateur de l'entreprise exposé à des situations stressantes et/ou soumis à une charge de travail importante.

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Savoir définir le stress et reconnaître ses manifestations
- Améliorer sa relation au temps pour développer un sentiment d'efficacité personnelle
- Intégrer des techniques de gestion du stress dans son quotidien
- Mettre en œuvre une réponse adaptée à sa situation

Description / Contenu

1- Qu'est-ce que le stress ?

- Comprendre les mécanismes du stress
- Évaluer son niveau de stress (autodiagnostic)
- Identifier les facteurs de stress dans son environnement de travail
- Repérer ses propres comportements en situation de stress
- Comprendre ses conséquences sur la santé

2 - Comment faire face aux situations stressantes ?

- Renoncer à tout faire, se libérer du perfectionnisme
- Organiser ses activités, planifier ses tâches

- Clarifier ses priorités pour se recentrer sur l'essentiel
- Se fixer un cap, donner un sens à l'action

3 - Comment réguler son stress ?

- Adopter une bonne hygiène de vie
- Pratiquer les techniques respiratoires pour retrouver la sérénité
- Evacuer la pression par la relaxation dynamique
- Développer des pensées positives pour s'assurer une meilleure stabilité émotionnelle

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel

Action par groupe de 1 à 8 personnes maximum

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises