CADRES EN MISSION Formation

Programme de la formation

# Gérer le stress et les émotions au travail

Mixte sur site et à distance

7 heures sur 1 jour(s)

Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Particulier, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique · 3 participants minimum

À partir de 300 € Net de taxe par participant

## Description courte

Le stress est aujourd'hui présent au quotidien dans notre environnement professionnel et personnel. Ses effets néfastes sur le corps ne sont plus à démontrer.

Pour éviter que ce phénomène ne prenne trop d'ampleur, il est important d'apprendre à lâcher prise. Une équipe plus à même de gérer son stress gagnera en productivité.

La perception de ses émotions et de celles des autres permet également d'adapter sa communication ayant pour enjeu majeur l'engagement des salariés.

Une formation qui intègre des méthodes de relaxation issues de la sophrologie.

Les managers pourront les utiliser au fil de l'eau en parallèle de l'apport plus théorique de la formation pour maintenir le cap et accroître leur productivité. Et cela, dans le respect de leur bien-être et de celui de leurs collaborateurs.

## Profil des participants

Manager, DRH, Responsable Ressources Humaines, Représentant du Personnel, Membres du CSE, employés

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

Gérer le stress et les émotions au travail

## Aptitudes et compétences visées / attestées

- Identifier les émotions (les siennes et celles des autres)
- Comprendre ce qu'est le stress et le stress au travail
- Apprendre à gérer son stress en situation professionnelle
- Prévenir le stress au travail
- Adapter sa communication

CADRES EN MISSION Formation

## Contenu

1.**Comprendre les émotions**

- Identifier et gérer les émotions

(intelligence émotionnelle)

2.**Comprendre le stress**

- Définition
- Stress et comportement
- Physiologie du stress
- Stress et troubles psychologiques
- Stress et maladies

3.**Stress au travail**

- Définition et causes
- Les effets du stress
- Evaluation des risques

4.**Prévention du stress au travail**

- 3 niveaux de prévention
- Plans d'actions
- Savoir communiquer (voir, écouter, percevoir, ressentir pour mieux transmettre)
- Pratiquer le lâcher prise (exercices pratiques)

## Pédagogie et organisation

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Remise d'un support pédagogique, d'exercices et de corrigés
- Mini exercices de relaxation tout au long de la formation

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire (taux de réponses correctes supérieur à 80%)

## Mode de validation

Remise d'une attestation de fin de formation

## Financements possibles

Formation pouvant être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle par votre OPCO ou tout autre acteur du financement de la formation en France.

## Modalités et délai d'accès

Immédiat

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** *(mise en place de compensation…)*

**Contact** : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Inter-entreprises : Dans mes locaux à Ammerschwihr (68 770), tarif par stagiaire indiqué sur la fiche, ou en salle en location (frais de location en sus)
- Intra-entreprise : Sur site, tarifs sur devis
- A distance

## Intervenant

Consultante évaluatrice formatrice démarche QVT certifiée AFNOR
Sophrologue Praticien RNCP
16 ans d'expérience dans l'encadrement dans les achats en grande distribution.