

Programme de la formation

Gestion du stress et des émotions en milieu professionnel

-  En groupe sur site
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public, Salarié en poste · De 12 à 16 participants
-  1 100 € Net de taxe par participant

Description courte

OBJECTIF GENERAL :

Mieux comprendre le stress et connaître des outils pratiques pour y faire face.

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Connaître la physiologie du stress et prendre conscience de ses propres stressseurs
- Identifier les liens entre les différentes manifestations du stress
- Investir les différentes stratégies et outils de gestion du stress

CONTENU :

- stress professionnel
- mécanismes du stress
- Identification
 - des manifestations du stress (physique, comportementale, cognitive et émotionnelle)
 - des liens entre les différentes manifestations de stress
- outils de gestion et de prévention du stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrées sur les échanges
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de tests appropriés
- Extraits vidéo de films et études de cas

Profil des participants

PUBLIC CONCERNÉ :

Tout public

Prérequis

PREREQUIS : Aucun

Objectifs

OBJECTIF GENERAL :

Mieux comprendre le stress et connaître des outils pratiques pour y faire face.

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

- Connaître la physiologie du stress et prendre conscience de ses propres stressseurs
- Identifier les liens entre les différentes manifestations du stress
- Investir les différentes stratégies et outils de gestion du stress

Aptitudes et compétences visées / attestées

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Connaître la physiologie du stress et prendre conscience de ses propres stressseurs
- Identifier les liens entre les différentes manifestations du stress
- Investir les différentes stratégies et outils de gestion du stress

Contenu

CONTENU :

- stress professionnel
- mécanismes du stress
- Identification
 - des manifestations du stress (physique, comportementale, cognitive et émotionnelle)
 - des liens entre les différentes manifestations de stress
- outils de gestion et de prévention du stress

Pédagogie et organisation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrées sur les échanges
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de tests appropriés
- Extraits vidéo de films et études de cas

Mode de validation

EVALUATION DES ACQUIS :

A l'issue de la formation : quiz de connaissances en lien avec le déroulé de formation

Financements possibles

- OPCO
- Fonds propres

Modalités et délai d'accès

3 à 6 mois

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

Intervenant

Dirigeante de structures sociales et médico sociales et garante de la sécurité et de la qualité en établissement pour l'ensemble des personnes intra et inter établissements pendant plus de 20 ans, j'ai mené (en autre) la mise en place et le suivi de la dynamique d'amélioration continue.

Évaluatrice externe, formatrice et intervenante formée et certifiée, je prépare et accompagne les structures pour maintenir, développer le bien être dans les entreprises et pour le confort des professionnels.