





Programme de la formation

Gestion du stress en situation professionnelle

-  En groupe sur site
-  21 heures sur 3 jour(s)
-  Salarié en poste · De 6 à 12 participants
-  Sur devis

Description courte

Dans le cadre de votre travail, vous vivez du stress, des tensions, de la surcharge et vous souhaitez apprivoiser le stress au travail .

Profil des participants

Tout public

Prérequis

Être exposé à des situations professionnelles qui provoquent, stress, tension, surcharge.

Objectifs

- Repérer les différentes manifestations de stress
- Prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement
- Activer ses potentiels personnels pour un mieux-être au travail
- Acquérir des outils de gestion du stress et les expérimenter

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Avoir pris conscience de ses facteurs de stress et de ses comportements
- Être capable de prendre du recul sur les situations
- Avoir identifier les outils de la gestion du stress les plus adaptés

Contenu

Jour 1 et 2

Mieux se connaître et analyser ses propres réactions

Définir le stress, ses causes, ses conséquences

Identifier les sources de stress personnelles et les sources de stress professionnelles

Repérer les signaux d'alarme

Identifier les mécanismes du stress : du facteur déclencheur aux comportements répétitifs mis en place par chacun

Repérer le bavardage mental, rumination, pensées négatives...

Illustration des situations de stress au travail à partir d'exemples concrets

Autodiagnostic de sa résistance au stress

Agir positivement pour limiter les tensions

Définir ses objectifs de changement

Se constituer une trousse à outils pour se libérer du stress

S'entraîner aux techniques de relaxation et de respiration qui apportent calme et bien être

Mieux appréhender ses émotions

Relaxer son esprit, et raisonner autrement pour apaiser les tensions

S'affirmer, se positionner dans le respect de soi et des autres

Savoir agir et décider ce qui est important et secondaire

Se préparer à passer à l'action, le contrat d'engagement sur 3 semaines

Journée 3

Retour sur les expériences et actions mises en œuvre sur les 3 dernières semaines

7 étapes pour lâcher prise

Définir ses valeurs pour rester zen

Reconnaître ses qualités et renforcer sa confiance en soi

Se constituer sa boîte anti-stress

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques

- La formation proposée se veut avant tout concrète, la priorité est donnée à la mise en action et à la pratique.
- La pédagogie est construite à partir de l'identification des situations de stress vécues par les participants.
- Différents types d'exercices sont proposés, chacun pourra choisir ceux qui lui correspondent le mieux
- il est préférable de se vêtir de vêtements souples. Les exercices sont adaptés au milieu professionnel et peuvent se réaliser au bureau.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Quiz en fin de formation

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

Isabelle ROUGER

- Formatrice Consultante spécialisée en communication et relations humaines
- Praticienne en PNL – La PNL donne des outils de communication, de clarification d'objectifs, de gestion des ses émotions et états internes – de visualisation positive ...
- Pratique du Hatha Yoga et la méditation depuis plus de 10 ans
- Formée à l'Ennéagramme, à la Communication Non Violente de Rosenberg, formée à la Méthode ESPERE de Jacques Salomé (pédagogie de la relation et outils d'accompagnement personnel et professionnel).
-

Évaluations

11 inscriptions depuis le 17/11/2022

Taux d'acquisition des compétences :  **96 %** (10 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **5/5** (10 évaluations)