



Gérer efficacement stress et pression au travail

Réf : 10001



Présentiel

Organisation et fonctionnement

Durée : 14 heures

Nombre de stagiaires maximum : 10

Horaires :

- 9h00-12h30
- 13h30-17h00

Modalité : en présentiel

Indicateur de résultat : taux de satisfaction
moyen des stagiaires : NC (0 avis, MAJ 01_01_2022)

Modalité et délai d'accès : suite à votre préinscription à la formation, il existe un délai moyen de mise en œuvre de 15 jours.



Nous contacter 30 jours avant afin d'organiser au mieux la formation

Public visé et pré-requis

- **Public** : Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

Pré-requis : aucun

Objectif général

Elaborer une stratégie individuelle efficace de gestion du stress au travail.

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Appréhender les mécanismes du stress
2. Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses ressources
3. Intégrer les outils de la gestion du stress
4. Etablir une feuille de route personnelle à mettre en application dès la fin du stage



Programme pédagogique

1. Appréhender les mécanismes du stress

- Les définitions
- Les sources de stress et leurs symptômes (autodiagnostic)
- Les types de stress (ponctuels, chroniques)
- L'épuisement professionnel (burnout)

2. Prendre conscience de son mode de fonctionnement et de ses ressources

- La personnalité et les comportements automatiques (questionnaire comportemental)
- Le rôle des émotions
- Le rôle de l'énergie (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle-sens)
- Le choix des pensées
- Les stratégies court et moyen / long terme

3. Intégrer les outils de la gestion du stress

- Les outils corporels (respiration, relaxation, énergie)
- Les outils comportementaux (assertivité, gestion des priorités)
- Les outils psychologiques (TCC, psychologie positive, imagerie mentale)

5. Etablir une feuille de route personnelle à mettre en application dès la fin du stage

- La sélection des concepts et outils présentés et expérimentés
- L'affinage de sa stratégie individuelle de gestion du stress sur des exemples précis
- La fixation d'objectifs temporels

Moyens pédagogiques et techniques

Pédagogie :

Exposés théoriques, test de connaissance initial, tableaux blancs, études de cas, vidéos, travail en sous-groupes avec classes scindées, QCM formatifs, échanges entre pairs et/ou avec le formateur.

Technique :

Un smartphone afin de compléter en ligne le questionnaire d'évaluation des acquis et le questionnaire de satisfaction à chaud des stagiaires.

Moyens d'encadrement

Le formateur ou la formatrice en charge de l'animation de la formation, détient une expérience professionnelle significative en entreprise et est expert(e) dans les approches QVT et RPS et gestion de l'énergie. Son CV est annexé à la convention de formation professionnelle, ainsi qu'à la convocation.



Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution : le suivi est assuré par la signature manuscrite ou électronique des feuilles de présence, par demi-journée, par le formateur et les stagiaires.

Appréciation des résultats : effectué en ligne via un questionnaire d'évaluation des acquis sommatif en fin de formation, un questionnaire d'évaluation de la formation à chaud et à froid quelques mois après la formation pour le client. Pour les formations à distance, Il sera remis une attestation de fin de formation pour chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation, et ayant réalisé l'évaluation des acquis.