

La gestion du stress en entreprise

Gagner en sérénité au quotidien

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant gagner en sérénité professionnelle et comprendre les mécanismes du stress

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les facteurs de stress
- Mettre en place des techniques d'amélioration

Contenu de la formation

- Comprendre les mécanismes du Stress
 - Qu'est-ce que le stress?
 - Impact du stress sur la productivité
 - Impact du stress sur la santé
 - Détecter les situations de stress
- Mon rapport au stress
 - Autodiagnostic
 - Prise de conscience
 - Repérer les effets du stress
 - Stress positif ou stress négatif?
- Contrôler les facteurs de stress
 - Repérer les situations stressantes
 - Les stratégies d'action ou de réorganisation
 - Les stratégies individuelles d'adaptation
 - Etablir un plan d'action individuel
- Acquérir les bases de la relaxation
 - Pratiquer et intégrer les techniques de base de la relaxation
 - Etre capable de mettre en application la relaxation en milieu professionnel
- Bilan personnel et courtes séances de relaxation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur aux techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques

3P FORM

1 Place de la Chapelle

64600 ANGLET

Email: laura@3p-formation.fr

Tel: 0661997421



- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

