

La gestion du stress en entreprise

Appliquer des méthodes de "gestion " du stress au quotidien

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant gagner en sérénité professionnelle et comprendre les mécanismes du stress
- Toute personne souhaitant améliorer son quotidien professionnel grâce à des outils applicables individuellement
- Cadres, manager, encadrants souhaitant comprendre les mécanismes du stress

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et identifier les facteurs de stress
- Identifier les situations professionnelles génératrices de stress
- Mettre en place des techniques de relaxation et de communication applicables en milieu professionnel

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 - identifier ses "sresseurs" et ses besoins
 - Prise de conscience : mon rapport au stress et mes réactions face aux situations anxiogènes
 - Repérer les effets du stress
 - Stress positif ou stress négatif?
- Identifier les situations génératrices de stress
 - Repérer les situations professionnelles génératrices de stress
 - Les spécificités des métiers d'encadrement
 - Connaître les différents leviers de gestion du stress
- Outils clés au quotiien
 - Comprendre ses émotions et garder son calme
 - Savoir communiquer avec assertivité
 - Les "positions de perception" (envisager le monde de l'Autre pour comprendre et accepter)
- Agir sur les facteurs de stress et/ou sur sa perception du stress
 - Les stratégies d'action ou de réorganisation
 - Les stratégies individuelles d'adaptation
 - Etablir un plan d'action individuel
- Acquérir les bases de la relaxation

3P FORM

1 Place de la Chapelle
64600 ANGLET
Email: laura@3p-formation.fr
Tel: 0661997421



- 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
- 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.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

