



Programme

A LA RECHERCHE DU BIEN ETRE AU TRAVAIL : LA GESTION DU STRESS 2 JOURS en présentiel (14h en continu)

FINALITE

Cette formation permettra de mieux connaître le stress et ses répercussions sur notre activité. A l'issue de ce stage, vous connaîtrez les techniques permettant de le réduire ou de le réguler dans votre quotidien.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Identifier les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Mieux gérer son stress et ses émotions pour gagner en confort

PUBLIC VISE

Salarié

PRE REQUIS

Aucun.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Moyens matériels :

Power Point

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques
- Mise en pratique au travers de jeux (le théâtre forum)
- L'approche développée est participative c'est à dire que les stagiaires sont acteurs de leur situation.
- Exercices de respiration
- Exercice de cohérence cardiaque

- Support pédagogique remis aux participants

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation de fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : évaluation des acquis en fin de session avec un bilan oral, la fiche L'échelle de mon bien-être et la fiche d'auto-évaluation des émotions.

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud

CONTENU

JOUR 1

Comprendre les mécanismes du stress

- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Stress aigu/chronique et le mécanisme du stress
- Identifier ses « stresseurs » et repérer ses propres signaux d'alerte

Cas pratique : Analysez et évaluez votre stress personnel. Echanges autour des situations de travail en utilisant le théâtre forum

Les techniques clés pour réguler son stress durablement

- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul

Mettre en pratique des techniques simples de relaxation : Exercices de respiration (respiration carrée & cohérence cardiaque)

JOUR 2

Développer la confiance en soi dans sa relation aux autres

- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés par les participants
- Ancrer la confiance en soi pour s'affirmer en toutes circonstances.
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité



Programme

Cas pratiques : Prendre confiance en soi et s'affirmer - visualisation positive

Développer une stratégie antistress durable

- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.
- Savoir prioriser en fonction de soi
- Trucs et astuces antistress et hygiène de vie

Exercices : Identifier ses besoins & exercices de respiration et détente

MODALITES

Dates : nous contacter

Lieu : en intra ou Fontenilles

Durée : 2 jours de formation soit 14h

Nombre de stagiaires : 10 participants maximum

INTERVENANTE

Psychologue sociale du travail et ergonomiste

CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

Mail : formation@pro-learning.fr

☎ 05.34.41.38.87.