

GERER SON STRESS dans son quotidien professionnel

Durée : 15h (14h en présentiel + 1h à distance)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ➔ Identifier les mécanismes du stress au travail,
- ➔ Repérer ses facteurs et signes de stress dans son quotidien professionnel,
- ➔ Gérer son stress pour augmenter sa performance au travail.

COMPETENCES VISEES

- Comprendre et utiliser ses émotions pour agir sur une situation stressante,
- Gérer son stress en utilisant un outil adapté à la situation.

PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir des méthodes pour mieux gérer son stress au travail.

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

CONTENU DE FORMATION

Définir ce qu'est le stress professionnel

Identifier les mécanismes et les facteurs de stress au travail

Repérer ses signes de stress : physiques, intellectuels, émotionnels et comportementaux.

Distinguer stress bien géré et stress mal géré.

Réaliser les conséquences du stress sur sa performance au travail.

Acquérir des méthodes simples pour gérer son stress en situation de travail

Repérer ses facteurs de stress dans son quotidien professionnel.

Analyser son type de stress : mental / émotionnel / relationnel / lié au temps

Examiner le fonctionnement du cerveau émotionnel

Utiliser des exercices de relation flash pour se libérer des tensions au poste de travail.

Mettre en place une stratégie pour gérer durablement son stress au travail

Repérer l'émotion et le besoin psychologique non satisfait dans les situations professionnelles difficiles.

Analyser ses schémas de pensées négatifs

Changer de point de vue sur une situation professionnelle stressante pour la faire évoluer positivement.

Utiliser la visualisation positive pour se construire des scénarios professionnels gagnants.

Se fixer un plan d'action personnel

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation proposée en blended learning (mixte présentiel et e-learning)

Avant et après la formation : modules e-learning intégrant des quizz de connaissances, des vidéos, des fiches outils

Pendant la formation : Autodiagnostic, test d'évaluation du niveau de stress, exercices de respiration et de visualisation positive, études de cas concrets, partage d'expériences en groupe.

Groupe de 8 participants maximum afin de faciliter les échanges.

SUIVI ET EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers des différents travaux dirigés et travaux pratiques réalisés par le stagiaire.

Les connaissances sont vérifiées au travers de QCM.

MOYENS DE SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

Feuille de présence, émargée par demi-journée par chaque stagiaire et le formateur.

Evaluation qualitative de fin de formation, Scoring de la formation réalisé et analysée par notre équipe pédagogique.

Attestation de fin de formation, remise au stagiaire en main propre ou par courrier électronique.

QUALIFICATION DU FORMATEUR

La formation est animée par un professionnel choisi pour son expertise dans le domaine de la gestion du stress et sa connaissance de l'entreprise. Ses compétences techniques et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par notre équipe pédagogique.

Il est en veille permanente et possède plusieurs années d'expérience dans les domaines et méthodes enseignés. Il est présent auprès des stagiaires pendant toute la durée de la formation.

DUREE	PROGRAMMATION 2020	LIEU	COÛT HT
15 heures	11-12 juin 30 novembre – 1 ^{er} décembre	Nantes	950 €