

Prévention des risques psychosociaux

Gestion du stress

Durée : 2 journées – 14 heures



Distanciel

Public : Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress (physiologiques, psychologiques etc...).

Objectifs :

- Identifier ses réactions face au stress
- Analyser ses effets (physiologiques, psychologiques)

Pré-requis : Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Effectif maximum / groupe : 7 participants

Méthodes pédagogiques : Alternance d'exposés théoriques, d'études de cas pratiques, de jeux de rôles.

Moyens : ordinateur portable – vidéo – livret pédagogique

Modalités d'évaluation des acquis : Evaluation des savoirs et des savoir faire tout au long de la formation

Document de fin de stage : attestation

Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : nous sommes en mesure de vous proposer un parcours adapté à vos contraintes, n'hésitez pas à nous contacter



En amont de la formation :

Un entretien de 30 minutes avec le responsable de la formation ou responsable de service permet d'identifier les problématiques de stress inhérentes à l'entreprise et de mettre en place les modules les plus adaptés.

Pourquoi choisir cette formation ?

Vous ne souhaitez plus laisser vos émotions perturber vos performances professionnelles.

Vous souhaitez apprendre à identifier les sources de votre stress et utiliser les bons outils et les bonnes techniques qui vous aiderons à vaincre ce dernier.

PROGRAMME

Jour 1

9h-10h: Introduction et Accueil

- Présentation du programme
- Objectifs de la formation
- Présentation des participants

10h-11h: Connaître les origines du stress

- Définition du stress
- Les types de stress: eustress, distress
- Causes communes et physiologie du stress

11h-12h: Les 7 facteurs du stress

- Les facteurs environnementaux
- Les facteurs organisationnels
- Les facteurs relationnels
- Les facteurs individuels

Pause Déjeuner: 12h-13h

13h-14h: Les sources du stress en entreprise

- Le stress lié au travail: causes et symptômes
- La pression du temps et des résultats
- Le stress lié aux relations de travail

14h-15h: Evaluer son niveau de stress

- Symptômes physiques et psychologiques du stress
- Auto-évaluation du stress: questionnaires et échelles

15h-16h: Evoluer dans son environnement

- Apprendre à s'adapter: le principe de la résilience
- Techniques pour gérer l'évolution constante de l'environnement de travail

16h-17h: Rester centré sur sa zone d'impact

- Comprendre et définir sa zone d'impact
 - Techniques de recentrage: pleine conscience, respiration, relaxation
-

Jour 2

9h-10h: La théorie du tabouret

- Les 3 pieds du tabouret du stress: travail, personnel, santé
- L'équilibre entre les trois domaines pour une gestion optimale du stress

10h-11h: Gérer sa charge de travail

- Techniques d'organisation et de gestion du temps
- Déléguer efficacement: quand et comment
- Savoir dire "non": poser des limites

11h-12h: Gérer les périodes de récupération

- Importance de la récupération physique et mentale
- Techniques de relaxation et de récupération: yoga, méditation, sport

Pause Déjeuner: 12h-13h

13h-14h: Atelier pratique

- Mise en pratique des techniques apprises: scénarios et jeux de rôles

14h-15h: Plan d'action individuel

- Identification des sources de stress personnelles
- Elaboration d'un plan d'action individuel pour gérer le stress

15h-16h: Partage et échanges

- Partage des plans d'action
- Echange de conseils et d'astuces entre participants

16h-17h: Clôture de la formation

- Récapitulatif des points clés
- Feedback et évaluation de la formation
- Remise des certificats

Note: Des pauses de 15 minutes sont prévues toutes les 2 heures pour permettre une détente physique et mentale.