

Objectifs

- Identifier ses sources de stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir gérer son stress

Public concerné

Tout le monde

Prérequis

Aucun prérequis

Tarif

INTRA : sur devis

Dispositif de suivi - Validation des acquis – Support stagiaires Fin de formation

- Ouverture de la session : Recueil des attendus des stagiaires – Tour de table
- Feuille d'émargement par demi-journée
- Evaluation continue tout au long de la formation Test Validation des acquis en fin de formation
- Fermeture de la session : Retour sur les attendus recueillis
- Questions/réponses
- Remise du support sur clé USB
- Questionnaire de satisfaction stagiaire et client
- Attestation de formation individuelle

Moyens pédagogiques techniques, encadrement et animation

- Formation en présentiel
- Exercices sur l'analyse de situations
- Ordinateur portable et vidéoprojecteur, paper board
- Support de formation PowerPoint
- Support remis aux participants sur clé USB
- Formateur : animateur/consultant en prévention des risques professionnels

Durée

➤ 7 heures

INTRA

Programme

Identifier les principales sources de stress

- L'hyper connexion
- La surcharge de travail
- ...

Comprendre les mécanismes du stress

- Identifier ses sources et ses symptômes de stress
- Connaître les différentes phases du stress
- Repérer ses signaux précurseurs et ses réactions prédictives

Appréhender différentes techniques de gestion du stress

- Savoir pratiquer des relaxations minute pour dénouer les tensions
- Pratiquer la respiration profonde
- Gérer ses émotions
- Savoir restructurer ses pensées limitantes
- Être à l'écoute de ses besoins
- Booster ses ressources pour diminuer l'impact du stress

Effectif préconisé par session :

3 stagiaires minimum

10 stagiaires maximum