
Programme de formation_v5

Gestion du stress



Durée

- Préconisé : 2 jours / 14 heures en discontinu.
- Possibilité sur 7 heures de formation.



Public visé

Tout public.



Prérequis

Savoir communiquer en français.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress au travail pour mieux le gérer.
- Détecter les sources de stress au quotidien et prendre conscience de l'impact sur son travail.
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail.
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations professionnelles autrement.





Description / Contenu

Module 1 : Comprendre les mécanismes du stress au travail

Qu'est-ce que le stress ? Comment agit-il sur nos organismes?

Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise.

- Les causes internes : personnelles
- Les causes externes : l'environnement

Connaître la définition du stress et son fonctionnement

- Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
- Différencier le bon et le mauvais stress

Module 2 : Appréhender son stress et ses sources au quotidien

Identifier les facteurs aggravants du stress.

Appréhender les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement.

- Panorama des différents effets
- Point sur le cas d'une crise d'attaque panique
- Point sur le cas de stress aigu
- Point sur le burn out

Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress.

Module 3 : Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress

- Apprendre à mieux maîtriser ses émotions au quotidien.
- Maîtriser la communication verbale et non verbale.
- Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique.
- Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins.
- Apprendre à mieux vivre le changement et savoir prendre du recul.
- Savoir comment gérer une situation tendue avec un collègue.

→ Mise en situation : échange de cas concrets pour passer d'une relation tendue à une relation apaisée

Module 4 : en présentiel ou distanciel

- Retour d'expérience
- Etude de cas concret
- Retour sur les notions non assimilés



Méthodes mobilisées

- Formation en présentiel , utilisant la méthode heuristique. Réalisation de minimum deux journées en discontinue (environ un à deux mois d'intervalle) pour une meilleure acquisition et compréhension des notions abordées. Possibilité de réaliser la deuxième journée en distanciel.
- Exposés technologiques illustrés par des moyens audiovisuels. Réalisation d'exercices sur cas concrets, mises en situation. Restitution de vécu des salariés.



Modalités d'évaluation

Evaluation : par QCM.

Sanction : attestation de formation.



Modalités et délais d'accès

Session de formation mise en place à la demande de l'entreprise pour un groupe de stagiaire. Nous vous invitons à nous consulter pour convenir d'une date de formation.

L'entrée en formation est accordée sous réserve de la validation des financements et à la suite d'un entretien téléphonique ou échange mail pour définir les besoins des bénéficiaires.



Tarif

Les conditions tarifaires sont disponibles sur notre site internet ou sur demande de devis.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles sous conditions. Merci de consulter au préalable notre référent handicap, pour échanger sur les besoins d'adaptation de la formation :

referent.handicap@impact-formation.fr