

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION : Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser, adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels (ainsi que ceux de l'entreprise)

PARTICIPANT : Toute personne souhaitant canaliser et gérer son stress.

PRE-REQUIS : Aucun.

MODALITES ET PEDAGOGIE :

- Autodiagnostic
- Test de personnalité
- Apports formateur et exposés
- Méthode interactive
- Ateliers et mise en situation autour de cas pratiques.
- Jeux de simulation et jeux de rôles filmés
- Débriefing et commentaires points forts/pistes d'amélioration
- Conseils personnalisés
- Plan d'action personnalisé établi
- Questionnaire d'évaluation en fin de formation
- 2 à 6 participants maximum

PROGRAMME

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Définition

Comprendre le stress : Eustress et le distress

Identification et typologie du stress

Les causes du stress (les facteurs ambiants et individuels)

PREVENIR LE STRESS PROFESSIONNEL

Réduire les causes de stress professionnel

Instaurer des conditions de travail favorables

Le stress propre aux catégories professionnelles

EVALUER DE SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS

Comprendre ses modes de fonctionnement

Évaluer ses niveaux de stress,

Répondre à ses besoins

LA GESTION DES FACTEURS DE STRESS

La gestion des situations d'urgence

Savoir dire non,

Prendre du recul face aux situations,

Les méthodes d'échanges positives

Trouver son rythme biologique

DEFINIR ET METTRE EN OEUVRE DE SA STRATEGIE

Evaluation, solutions, méthode anti-stress.

