



Programme de Formation Gestion du Stress au Travail

Maîtriser les techniques pour vaincre le stress et l'anxiété en entreprise

Pré requis : Aucun

Durée : 14 heures soit 7 heures sur 2 jours

Nombre de bénéficiaires par groupe : entre 6 et 10 personnes

Public visé : Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles

Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle

Toute personne souhaitant suivre une formation **gestion du stress au travail** pour en comprendre le mécanisme

Modalités et délai d'accès à la formation : Accès dès signature de la convention

Modalités de mise en œuvre de la formation : Présentielle

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES sur 2 jours

- Comprendre les mécanismes du stress au travail pour mieux le gérer, prendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Identifier ses schémas corporels et ses habitudes de réaction face au stress
- 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, faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste
- Mettre en oeuvre des techniques préventives pour éviter les déperdition d'énergie

CONTENU DU PROGRAMME PREMIERE PARTIE : JOUR 1

- Introduction à la formation gestion du stress : comprendre le fonctionnement du stress au travail
- Identifier les sources et le niveau du stress en entreprise
Les causes internes : *situation physique et psychologique*
Les causes externes : *son environnement*
- Connaître la définition du stress et son fonctionnement
- Les différentes phases du stress : *le syndrome d'adaptation*
- Différencier le bon et mauvais stress
- Appréhender son stress et ses sources au quotidien
- Intégrer la notion indispensable de relaxation : *la relaxation expresse et dynamique*
- 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 du stress aigu *Point sur le burn-out*
- Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
- Identifier les troubles du sommeil
- **Outils, Mises en situation, Debriefing**

DEUXIEME PARTIE : JOUR 2

- 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
- Reconnaître les bénéfices de la formation sur le stress pour vous et votre entreprise
- Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- Vivre mieux au travail en gérant son stress efficacement
- Mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress et la préoccupation dans son travail
- Echanger, travailler et collaborer efficacement
- **Outils, Mises en situation, Debriefing**

MATERIEL UTILISE

- Programme de formation, Déroulé pédagogique
- Tableau, vidéoprojecteur
- Supports de cours

METHODE PEDAGOGIQUE

- Echanges interactifs à partir du vécu des participants
- Apports méthodologiques
- Exercices pratiques, expérimentation des outils
- Autodiagnostic de son stress
- Support de cours
formation gestion du stress au travail
- Evaluation des acquis en fin de formation, remise d'une attestation
- Evaluation de la formation par les participants

METHODE D'EVALUATION

- **Evaluation des compétences**
Evaluation de la progression du stagiaire, sous forme d'exercices pratiques et mises en situation visant à valider les compétences acquises

Tous nos formateurs sont spécialisés dans la Formation Professionnelle pour Adultes et possèdent une expérience avérée dans leur domaine d'intervention.

ACCESSIBILITE :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

€ **Tarifs** : entre 200 euros et 250 euros/jour (précisions sur devis)

☎ **Contact** : 04.92.90.09.98 📧 cpfathcontact@gmail.com

★ **Financement de la formation** : soit par votre CPF, soit par votre OPCO, pour tout renseignement voir Contact

CPFAT FORMATION
55 Avenue de Cannes-06160 Juan les Pins-04.92.900.998
SIRET : 849 202 106 000 19