GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE EN MILIEU PROFESSIONNEL

CODE : F-QVT-ST

Public

Toute personne souhaitant comprendre et gérer le stress

Prérequis

Aucun

Effectifs

De 4 à 10 personnes

Durée

21 heures (3 jours non consécutifs pour faciliter le travail intersession)

Méthodes pédagogiques

Alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application sur les situations réelles de travail de la structure.

Méthodes d'évaluation

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises.

Délivrance d'une attestation individuelle de formation ainsi qu'un certificat de réalisation.

Évaluation à chaud et à froid.

Les formateurs de SOLIMAGO Conseil et Formation possèdent les qualifications requises pour dispenser cette formation

Cette formation se destine à toute personne en situation de stress dans l'entreprise ou qui souhaite développer ses ressources pour y faire face.

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de comprendre les mécanismes du stress et de développer des stratégies de prévention et de gestion du stress.

Objectifs

- Identifier les mécanismes du stress par un autodiagnostic dans une mise en situation
- Examiner le lien entre le stress, les émotions et les pensées et identifier les conséquences comportementales et relationnelles, de produire des réponses aux stresseurs
- Développer de nouvelles stratégies de prévention et de gestion des effets du stress

Contenu

1. Définir ce qu'est le stress
    - Différencier stress, pression et angoisse
    - Décoder le processus du stress
    - Les risques : Identifier les effets psychiques et physiques du stress
2. Identifier ses sources de stress
    - Identifier ses principaux agents stresseurs
    - Retracer son propre schéma stresseur - cognition - émotion - comportement - conséquence
3. Les réactions face au stress
    - Connaître ses signaux d'alertes
    - Diagnostiquer ses niveaux de stress
    - Les différents comportements sous stress
    - Les mécanismes d'échecs
4. Mobiliser ses ressources
    - Identifier ses leviers personnels
    - Trouver son antidote : les messages permissifs
    - Nourrir ses besoins spécifiques
    - Les signes de reconnaissance
5. Mieux communiquer pour ne pas provoquer de stress
    - Différencier besoin et demande
    - Se positionner clairement et sans agressivité dans la relation
    - Utiliser la communication non violente pour déjouer les situations à risque
6. Mettre au point sa méthode anti-stress
7. Agir et repérer pour limiter les effets du stress
    - Utiliser les approches comportementales pour le prévenir
    - Explorer les différentes approches corporelles pour se détendre et se relaxer
    - Définir son plan d'action

3 chemin de Pandellé, 64450 THEZE
SARL SOLIMAGO
Conseil et Formation QHSE

06 63 03 46 66
SIRET : 898 303 821 00018
Code NAF : 7022Z

contact@solimago.fr
N° de déclaration d'activité : 75640499764
N° RCS FILIA-MAIF 7284318N