

Gérer son stress au travail

| Durée |
|---|
| 3 modules d'une demi-journée chacun (9h) |
| Public |
| Tout public |
| Prérequis |
| Aucun |
| Format |
| En présentiel |
| Dates et lieu |
| Date et lieu à définir Région AURA |
| Prix |
| <u>En intra</u> : 950 €/grp * |
| <u>En inter</u> : 210 €/pers * |
| Hors frais de déplacement *Net de taxes |
| Nombre de participants |
| De 5 à 10 |
| Adaptation/Accessibilité |
| À étudier avec la formatrice en amont de la formation |

Contexte :

Diminution des moyens, pression accrue et contraintes de productivité, changements et relations interpersonnelles tendues... le stress est là. Et même si c'est une réaction parfaitement naturelle de l'organisme, tolérable, voire bénéfique quand il est ponctuel, il porte progressivement atteinte à notre santé quand il s'installe dans la durée.

Près de 22 % des travailleurs se disent touchés par des problèmes de santé liés à du stress au travail.

Cette formation va servir à évaluer son stress, en comprendre les mécanismes cérébraux, améliorer sa communication, limiter le stress en exprimant ses émotions et en explorant des approches cognitives, comportementales, et corporelles et construire un plan d'action personnel.

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur équilibre et de leur santé au travail.

Objectifs de la formation :

- Décrire les mécanismes du stress
- Évaluer son niveau de stress
- Expliquer le lien entre le stress, les émotions et les pensées
- Identifier les conséquences comportementales et relationnelles,
- Développer de nouvelles stratégies personnelles de prévention et de gestion du stress

Méthodes pédagogiques et suivi :

Les séquences sont rythmées, et spécialement cadencées pour stimuler l'attention des apprenants, grâce à l'alternance entre des apports théoriques, des vidéos, des exercices individuels guidés, des jeux de rôles et des quizz.

Modalités d'évaluation :

Quizz en fin de modules.

Évaluation à chaud de la satisfaction des apprenants.

Attestation / Certification :

Les participants recevront une attestation de fin de formation.

Intervenante

Marie-Pascale Lemaire
Tél : 0616506628
Mail : mariepascale.lemaire@free.fr

Programme de la formation :

Première demi-journée

- Les différentes formes de stress
- Identifier les facteurs de stress
- Apports théoriques et neurosciences
- Tips pour gérer son stress 1/3

Deuxième demi-journée

- Relations et jeux psychologiques 1/2 : Le triangle de Karpman
- Gestion des émotions
 - o Les émotions cachées derrière le stress
 - o L'expression de ses émotions et besoins
 - o 4 étapes pour maîtriser ses émotions
- Tips pour gérer son stress 2/3

Troisième demi-journée

- Prévention : mieux se connaître pour gérer et/ou éviter les situations de stress
- Relations et jeux psychologiques 2/2 : La posture Adulte
- Point sur le burn-out
- Tips pour gérer son stress 3/3

Les « tips pour gérer son stress » s'articulent autour des pensées, des perceptions, des pratiques psycho-corporelles, et le cas échéant, l'amélioration de l'estime de soi.

Informations complémentaires :

La formation se veut pragmatique et ancrée dans le quotidien et chacun mettra en œuvre ses stratégies personnelles.

Chaque module se conclut par une mise en commun des difficultés rencontrées, des éventuelles questions restées en suspens, des idées et solutions apportées par le collectif.

Dates :

Créé le 08/02/2021

MAJ le 08/02/2021