

PROGRAMME DE FORMATION

« GESTION DU STRESS »



PUBLIC : Tout public
PRÉ-REQUIS : Aucun



OBJECTIFS DE FORMATION

Appréhender et mettre en œuvre des méthodes et des outils d'aide à la gestion du stress



DURÉE ET HORAIRES : 7h / 9h - 12h30 ; 13h30 - 17h



DATE(S) : à définir, en fonction de vos disponibilités



LIEU : dans vos locaux



TARIF

Intra : Nous consulter
Possibilité de financement avec votre Opco



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Partage d'expériences
Travaux pratiques



PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

✓ **Se situer par rapport au stress**
Repérer son stress
Mesurer l'impact du stress sur la qualité et l'efficacité au travail

✓ **Identifier les sources de stress**

Identifier les facteurs de stress, les causes et les conséquences
Identifier ses résistances face aux évolutions et aux changements

✓ **Mobiliser des outils et méthodes d'aide à la gestion du stress**

Gérer ses émotions
Développer ses ressources
Remettre du sens

✓ **Établir son plan d'action**

Par quoi commencer
Le process communication
Se débarrasser des pensées automatiques
Développer ses ressources



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests de positionnement
Evaluation à chaud
Evaluation à froid