

Gestion du stress en milieu professionnel

● Formation à distance, ● Formation en présentiel



PUBLIC
Toute personne confrontée au stress en milieu professionnel




TARIF HT sans Certif.
Intra : 2600 € HT
Inter : 850 € HT

TARIF HT avec Certif.



DURÉE
14 heures



PRÉREQUIS
Aucun



De 3 à 12



ACCESSIBILITÉ PSH
Nous consulter pour étude de faisabilité



Attestation de formation



DÉLAIS D'ACCÈS
E-learning : 5 jours
Intra ou individuel : 15 jours
Inter : 15 jours
Quota mini atteint

Savoir différencier le bon stress du mauvais et l'utiliser comme une force dans son cadre professionnel comme personnel est un atout. Au cours de cette formation, vous apprendrez à reconnaître les différentes sources de stress, à les analyser et à les transformer à votre bénéfice. Une formation qui se veut pragmatique et où les mises en situation sont nombreuses, pour mieux vous apprendre à dompter le stress au sein de votre activité professionnelle. Nos interventions se fondent sur vos propres situations.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, vous aurez la capacité d'identifier vos principales sources de stress, d'analyser votre propre comportement en situation de stress en prenant le recul nécessaire et vous serez approprié des outils de gestion du stress en les expérimentant.

NOS POINTS FORTS

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.
Tous nos apprentissages sont dispensés en présentiel et à distance en simultané au besoin.
Formation Inter ou Intra.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pas d'examen, mais des feedbacks tout au long de la formation. Retour d'expérience.

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Pédagogie interactive – mise en situation – cas pratiques – étude de cas – travaux intersession pour la mise en pratique. REX (Retour d'Expérience) à chaque début de session – alternance théorie/mise en pratique

Plan d'action individuel – Autodiagnostic.

Partage d'expérience en groupe.

Bienveillance et partage sont les maîtres mots de cette formation.

Un livret pédagogique accompagne notre stage.

SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation. Attestation de fin de stage accompagnée d'un certificat de réalisation. Enquête de satisfaction en fin de formation.

PROFILS DES FORMATEURS

Formateurs en management & efficacité professionnelle ayant une expérience dans leur domaine d'intervention de trois ans au minimum. Optimum Formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

CONTENU DE LA FORMATION

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT EN SITUATION DE STRESS

- Identifier les facteurs de stress
- Comprendre le processus biologique du stress
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont

Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress.

SAVOIR LUTTER LE STRESS : METHODES ET OUTILS

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Maîtriser ses émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Être à l'écoute de ses besoins
- Prévenir son stress par un mode de vie adapté

Cas pratique : maîtriser son stress.

SURMONTER LE STRESS AU TRAVAIL

- Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

Jeux de rôle : communiquer et agir en situation de stress.

CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR DE SON EFFICACITE

- Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress ;
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action ;
- Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès.