

Vers une meilleure gestion du stress

Niveau : Initiation

Durée : 1,0 jour(s) soit 7,0 heure(s)

Public concerné

Toute personne souhaitant acquérir des méthodes pour mieux gérer son stress au travail.

Objectifs pédagogiques :

À la fin de la formation le bénéficiaire sera capable de :

- Identifier les mécanismes du stress.
- Repérer ses facteurs et signes de stress dans son quotidien professionnel.
- Gérer son stress pour augmenter sa performance au travail.

Contenu

Définir ce qu'est le stress :

- Identifier les mécanismes et les facteurs de stress au travail
- Repérer ses signes de stress : physiques, intellectuels, émotionnels et comportementaux.
- Distinguer stress bien géré et stress mal géré.
- Réaliser les conséquences du stress sur sa performance au travail.

Acquérir des méthodes simples pour gérer son stress en situation de travail :

- Repérer ses situations génératrices de stress.
- Analyser son type de stress : mental / émotionnel / relationnel / lié au temps.
- Utiliser des exercices de relaxation flash pour se libérer des tensions au poste de travail.
- Changer de point de vue sur une situation professionnelle stressante pour prendre du recul.
- Mobiliser ses ressources grâce à la visualisation positive et se construire des scénarios professionnels gagnants.
- Se fixer un plan d'action personnel.

Prérequis :

- Aucun

Modalités d'exécution

Formation en présentiel

Modalités pédagogiques

Type de formation : intra ou commandé

Autodiagnostic, test d'évaluation du niveau de stress, exercices de respiration et de visualisation positive, études de cas concrets, partage d'expériences en groupe.

Modalités Techniques

En présentiel : salle de formation adaptée avec tableaux et vidéoprojecteur ; respect des règles sanitaires et de sécurité d'accueil du public

Modalités d'encadrement

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation

Modalités de suivi et appréciation des résultats

Émargement par les stagiaires participants et l'intervenant

Feuille d'émargement signée ou régularisée par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de visioconférence

Évaluation à chaud à l'issue de la formation :

- un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour chaque stagiaire ;
- un questionnaire en ligne de satisfaction de fin de formation est adressé à chaque stagiaire (enquête mesurant la qualité organisationnelle et pédagogique de la formation).

Remise d'une attestation

Une attestation de fin de stage est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation