

Cette formation a pour but d'apporter aux participants des outils concrets pour mieux gérer le stress en milieu professionnel, en favorisant un environnement de travail plus sain et en améliorant la qualité de vie au travail.

Public concerné : Collaborateurs à tous les niveaux de l'entreprise (employés, managers, dirigeants)

Toute personne souhaitant mieux comprendre et gérer son stress dans le cadre professionnel

Prérequis : Aucun pré-requis

Objectifs : Comprendre les mécanismes du stress au travail.

Identifier les sources de stress dans l'environnement professionnel.

Apprendre des techniques de gestion du stress pour améliorer son bien-être.

Développer des compétences de communication et de gestion émotionnelle.

Mettre en place des stratégies préventives contre le stress chronique.

Favoriser une meilleure gestion du temps et des priorités pour réduire la pression.

Contenu de la formation :

1. Introduction au stress

Définition et types de stress (positif et négatif)

Mécanismes biologiques et psychologiques du stress

Symptômes et conséquences du stress sur la santé et la performance

2. Identification des sources de stress au travail

Les facteurs internes (perfectionnisme, manque de confiance, etc.)

Les facteurs externes (environnement, surcharge de travail, conflits)

Outils pour identifier ses propres sources de stress (questionnaires, auto-évaluation)

3. Techniques de gestion du stress

Techniques de relaxation (respiration, méditation, relaxation musculaire)

Méthodes de pleine conscience (Mindfulness)

Techniques de gestion cognitive et émotionnelle (recadrage, pensée positive)

4. Communication et gestion des émotions

L'importance de l'intelligence émotionnelle dans la gestion du stress

Techniques pour gérer les conflits et le stress relationnel

Apprendre à dire "non" et fixer des limites

5. Prévention du stress à long terme

Organisation du travail et gestion des priorités

Amélioration de l'ergonomie du poste de travail

Créer un équilibre vie privée/vie professionnelle

6. Cas pratiques et exercices

Simulations et mises en situation concrètes

Partage d'expériences et analyse des cas réels

Plan d'action individuel pour mieux gérer le stress au quotidien

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques

Exercices pratiques (individuels et en groupe)

Partage d'expériences et échanges

Plan d'action personnalisé à la fin de la formation

Modalités d'évaluation : Évaluation continue : Via des exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation

Questionnaire de satisfaction : Retour à chaud des participants en fin de session

Délivrance : À l'issue de la formation, une attestation vous sera délivrée.

Durée : 2 jours soit 14 heures

Groupe : De 4 à 10 personnes

Prix Inter HT : 900€ net de TVA

Prix Intra HT : 3600€ net de TVA

Modalités d'inscription : Merci de nous contacter pour évaluer vos besoins et organiser le positionnement des apprenants. Pour une formation intra-entreprise, cette démarche doit être effectuée au plus tard 15 jours avant la date prévue (sauf en cas d'urgence). Pour une formation inter-entreprises, le délai est de 24 à 48 heures avant le début de la session.

Accessibilité Aux Personnes En Situation De Handicap : Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques en fonction des besoins spécifiques des participants.

Modalités de financement : Dispositifs de financement : OPCO, financement entreprise, financement personnel.

Nb : Notre organisme de formation peut prendre en charge la gestion de vos dossiers de financement auprès de votre OPCO.