



Gestion du stress professionnel

Objectifs:

- *Appréhender les mécanismes du stress.*
- *Savoir reconnaître les mécanismes du stress et les prévenir.*
- *Acquérir des méthodes réflexes, durables pour réguler le stress.*

Compétences visées:

- Savoir prendre du recul
- Mieux gérer les situations stressantes et/ou urgentes
- Mettre en œuvre des réponses adaptées aux difficultés rencontrées

Publics concernés: cette formation s'adresse aux salariés et indépendants.

Pré-requis: néant

Organisation:

- 2 jours + 1 jour (soit 21 heures).
- De 4 à 12 participants au maximum

Dates et lieux:

- Distanciel: 27 - 28 janvier et 25 février 2022
- Châteauroux: 26 - 27 septembre et 21 octobre 2022
- Interventions dans d'autres villes, sur demande

Modalités pédagogiques: intra ou inter, distanciel.

Intervenante: Stéphanie Biard

Référente handicap: Stéphanie Biard

06.65.65.13.21 – stephaniebiard@opotentia.fr
Merci de nous consulter pour évaluer avec vous la possibilité d'adaptation de notre formation à vos besoins.

Jour 1

1 - Qu'est-ce que le stress ?

- La définition
- Le syndrome général d'adaptation (SGA)
- Les 3 phases du SGA

2 - Les stresseurs

- Physiques - psychologiques
- Absolus - relatifs

3 - Les mécanismes du stress

- La biologie du stress
- Les émotions associées

Jour 2

- 4 - Comprendre les mécanismes du stress sur soi
- Identifier et comprendre ses propres réactions corporelles et attitudes face au stress
- Identifier ses stresseurs et ses propres signaux d'alerte
- Identifier ses émotions

5 - Les techniques clés pour réguler son stress professionnel durablement

- Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale
- Développer l'action positive - changer son regard
- Expérimenter des techniques pour apprendre à se ressourcer rapidement

Pédagogie

- Méthode participative pour favoriser le partage d'expérience professionnelle.
- Maïeutique pour faire émerger les savoirs
- Apports théoriques

Moyens & outils

- Mise en situation
- Brainstorming
- Mind mapping

Évaluation

- QCM à l'issue de la formation pour vérifier l'atteinte des objectifs
- Évaluation à chaud
- Évaluation à 3 mois

6 - Développer une stratégie anti-stress

- Définir des objectifs personnels réalistes
- Savoir prioriser en fonction de soi
- Définir son propre plan d'action anti-stress

7 - Bilan

- Individuel
- Collectif

Jour 3

8 - Retour d'expérience sur la mise en œuvre

- Réaliser un partage d'expérience
- Analyser l'utilisation de ses acquis dans son quotidien professionnel
- Faire le point sur sa communication

9 - La consolidation des connaissances et techniques

- Étude de cas concrets
- Mise en situation

10 - Bilan

- Individuel
- Collectif
- QCM



Tarifs nets de taxes

Inter:
900€/personne

Intra / sur-mesure
A partir de 3 600 € pour 1
groupe de 4 à 12 personnes

Associations
Nous consulter

Suivi des acquis : 300 €/personne. 3 entretiens en visioconférence d'une heure avec la formatrice répartis sur 3 mois.

Accompagnement post-formation : sur devis. Pour permettre une réflexion à partir d'un besoin spécifique ou d'une problématique identifiée.