

PROGRAMME DE FORMATION

GESTION DU STRESS

*Agir pour transformer son stress et développer
ses aptitudes de Mieux Etre au travail*

Public visé :

- Tout collaborateur d'entreprise privée ou publique qui souhaite arrêter de subir le stress, qui veut s'éduquer et qui est décidé à apprendre comment devenir acteur de son mieux être.

Prérequis d'accès à la formation :

- L'apprenant est conscient que cette formation nécessite de s'impliquer et d'être ouvert à l'accueil des émotions et des résistances. Les apprentissages sont personnalisés et collaboratifs.

Objectifs de la formation :

- A l'issue de la formation, les participants seront capables :
 - D'identifier les mécanismes du stress
 - D'intégrer des techniques corporelles (sensorielles et d'ancrage)
 - De mettre en action une hygiène de vie au travail

Durée :

- 1 jour soit 7 heures de formation
- + un suivi individuel pour booster la progression des apprenants (selon l'engagement initial pris par chaque apprenant).

Nombre de participants :

- de 6 à 10 personnes par groupe

Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel
- Apports méthodologiques
- Approches corporelles
- Travail intégratif

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation + 2 rappels par mail à 10 jours et à 30 jours pour suivi de l'engagement de l'apprenant (inciter l'apprenant à l'action, booster sa motivation et l'accompagner dans la mise en œuvre de son plan d'action).

Formalisation de la formation :

- Attestation de la formation

Dates et lieux de la formation :

- A définir avec l'organisme de formation
- Possibilités de formation au centre ou en entreprise

Contenu de la formation :

Reconnaitre les symptômes du stress et notre fonctionnement

Comprendre le 'syndrome' d'adaptation en entreprise (alarme, résistance, épuisement)

Identifier les principales sources de stress, seul et en groupe

Entendre la relation entre stress, émotions et situations

Etre Mieux, Etre Bien, ça s'apprend !

Accueillir les émotions sans culpabilité et sans jugement

Analyser le rôle des émotions et leur impact sur son psychisme et son corps

Savoir se détendre et se relaxer à sa façon, selon son environnement au travail

Développer sa palette de ressources personnelles

Agir et S'affirmer en situation de stress et en prévention du stress

Apprendre à identifier et à dire ses besoins

Adopter et entretenir un comportement et un langage assertifs

Détecter ses forces ... et transformer ses faiblesses

Apprécier les progrès et pérenniser le changement

Construire ma stratégie par étapes pour bâtir une meilleure hygiène mentale et physique

M'offrir des espaces de créativité et de ressourcement

Bâtir mon équilibre ... pour mieux m'adapter

