

PROGRAMME DE FORMATION
GESTION DU STRESS

Et développement de compétences Bien Etre au travail (FOAD)

Public visé :

- Tout collaborateur d'entreprise privée ou publique qui souhaite gérer son stress et cultiver un mieux-être professionnel durable.

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.

Objectifs de la formation :

- A l'issue de la formation, les participants seront capables de
 - Identifier les mécanismes du stress
 - Intégrer des techniques corporelles (Sensorielle et d'ancrage)
 - Mettre en action une hygiène de vie au travail
 - Apprendre à mobiliser ses ressources
 -

Durée :

- 2 modules de 3h00 en groupe
- + 1 rappel de 1 heures par personne à 10 jours post formation, pour suivi individuel de l'apprenant
Soit au total 7 heures de formation

Nombre de participants :

- 8 personnes par groupe

Modalités pédagogiques :

- Formation Ouverte à Distance (FOAD)
- Apports méthodologiques
- Approches corporelles
- Exercice d'intégration

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation

Formalisation de la formation :

- Attestation de la formation

Dates :

- A définir avec l'organisme de formation

Contenu de la formation :

Reconnaitre les symptômes du stress et notre fonctionnement

Identifier mes principales sources de stress au travail (seul et en groupe)

Percevoir la relation entre émotions, stress et situations

Apprendre à Mieux Etre

Connaître le rôle des émotions me concernant et identifier comment je réagis

Savoir me détendre et me relaxer au travail, à ma façon et selon mon environnement

Agir en prévention du stress

Reconnaitre mes besoins et les dire

Se libérer des jugements que je me porte à soi-même

Développer la confiance en moi au travail

Plan d'action individuel pour apprécier ses progrès et pérenniser le changement

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

Quelle place accorder à la créativité et au ressourcement ?