

Gestion du stress : être acteur de son bien être au travail



Présentiel 2 jours soit 14h



Tout public



Interentreprise : 1095€ HT soit 1188,08€ TTC

Intraentreprise : 2980€ HT soit 3233,30€ TTC pour un groupe de 12 apprenants maximum



Un expert en gestion du stress



PRÉREQUIS

Aucun

MÉTHODOLOGIE UTILISÉE

Pédagogie PEÏ :

- Outils digitaux
- Méthodes actives
- Démarche inductive
- Courant socioconstructiviste

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluations avec l'outil KLAXOON ou DENDREO

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Présentiel : Formation dans nos locaux partenaires. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports (voiture, bus...). Votre convocation comportera un plan d'accès.

Mise à disposition sur notre site internet www.cadriformat.fr des sessions de formations. Réponse à une demande en moins de 48h.

Entrée en formation selon calendrier prévisionnel 2026.

ACCESSIBILITÉ

Nos prestataires hôteliers permettent l'accès aux P.M.R. Contacter le référent handicap yann.guillaume@cadriformat.fr pour toute question relative à l'accessibilité universelle de nos formations aux personnes en situation de handicap.



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier les facteurs de stress, les tensions internes et les tensions externes
- Mettre en place des techniques et outils pour favoriser le bien-être au travail
- Renforcer son équilibre émotionnel et faire appel à ses ressources individuelles.



PROGRAMME

• NOTIONS AUTOUR DU BIEN ETRE AU TRAVAIL

- Le bien être au travail: de quoi parle t'on?
- La méthode « FIRO » du climat relationnel

GÉRER SON STRESS

- Identifier ses sources et signes de stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

LA GESTION DU STRESS

- Définition du stress
- Identifier à quel stress je suis confronté-e
- Trouver ses causes
- Reconnaître les manifestations du stress
- Mettre en place un plan d'action préventif

LA GESTION DES EMOTIONS

- Les 3 parties principales du cerveau : le cortex, l'instinctif et le limbique siège des émotions
- Les émotions principales : joie, peur, colère et tristesse
- Une émotion, un besoin et une réponse : respecter l'émotion, la sienne, celle de l'autre

LA BOITE A OUTILS

- Pratiquer l'analyse transactionnelle comme un outil de communication: Faits-Opinions-sentiments
- Développer son assertivité
- Encourager l'expression des besoins avec la méthode « OSBD

