

Gestion du stress et bien-être au travail - Trouver son équilibre

La prévention du stress constitue un véritable enjeu pour l'entreprise.
Savoir identifier et agir sur les situations stressantes permet de développer son bien-être au travail.
Elle permet aux collaborateurs de trouver leur équilibre tout en renforçant l'image de l'entreprise en interne et en externe.

Objectifs :

- ◆ Comprendre le mécanisme naturel du stress, ses causes et ses conséquences
- ◆ S'identifier face au stress
- ◆ Développer ses capacités d'adaptation aux situations
- ◆ Acquérir des techniques de détente pour être plus performant tout en se préservant
- ◆ Elaborer son plan d'actions

Contenu :

Comprendre le Stress

Qu'est-ce que le stress pour vous ?
Comprendre le stress ?
Les 3 phases du stress

Notre fonctionnement face au Stress

Les 3 cerveaux
Le mécanisme biologique
Nos comportements face au stress

Se connaître face au stress

Identifier les stressseurs
Reconnaitre les symptômes
Ecouter ses émotions
Nos comportements face au stress

Acquérir des techniques et méthodes de prévention

Respirer pour se calmer
Savoir se relaxer pour délier les tensions
Utiliser la visualisation pour renforcer la pensée positive

Adapter son comportement face au stress

L'affirmation de soi
La restructuration cognitive
La communication
La gestion du temps

Etablir son plan d'action

Recenser ses axes de travail
Identifier les solutions
Planifier ses actions

Public : Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant comprendre son stress et améliorer sa gestion en situation professionnelle.

Prérequis : Pas de prérequis

Moyens et méthodes pédagogiques :

Cette formation est proposée en présentielle et s'appuie sur des apports structurants, de l'échange d'expériences, des exercices pratiques et mises en situation.

Un support de formation et un livret d'exercices sont remis aux participants.

Si des personnes en situation de handicap sont concernées par votre demande, contactez-nous afin d'étudier ensemble les modalités de réussite de la formation !

Formateur :

Cette formation est animée par Corinne Mouton, formatrice et sophrologue

Validation de la formation :

Evaluation des acquis en fin de formation.
Une attestation de formation est remise à chaque participant

Durée : 14 heures

Modalité : Intra entreprise

Tarif : 2 600 € HT