

Gestion de son stress au travail

A l'issue de cette formation, le stagiaire disposera d'outils pour gérer son stress au travail

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les mécanismes du stress
- Identifier les éléments déclencheurs de stress ou stressseurs
- Apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées
- Etablir son plan d'action pour gérer son stress et ses émotions

Programme de la formation

- **Appréhender les mécanismes du stress :**
 - Le fonctionnement du stress
 - Identification des éléments déclencheurs ou stressseurs
 - Identification de ses émotions, celles d'autrui et leurs impacts
 - La notion de charge mentale et ses conséquences
- **S'approprier par la pratique différentes techniques et outils de gestion du stress**
 - Techniques de respiration, de relaxation, de visualisation
 - Pratique de la pleine conscience et de la concentration mentale
 - La psychologie positive
 - Le yoga du rire
- **Construire son plan d'action pour gérer son stress**
 - Conseils d'hygiène de vie
 - La mise en place de stratégies
 - Les antidotes au stress

Méthodes pédagogiques mobilisées

Une pédagogie active et participative :

- Des exemples concrets
- Des analyses et études de cas issues des expériences des stagiaires
- Des exercices d'entraînement pratique

Modalités d'évaluation

- Evaluation des besoins en amont
- Evaluations intermédiaires dont des mises en situation professionnelles
- Evaluation des acquis en formation à chaud
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire à froid envoyé après 6 mois aux participants et au commanditaire évaluant l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Participants

Groupes de 8 à 14 personnes

Durée

7 heures

Tarifs

210 € HT/jour/personne

Lieu de la formation

Oullins / Vienne / Messimy

Formateur



Formatrice spécialisée en communication, gestion du stress, formée au yoga du rire.

Vous inscrire ?

Délai d'accès : 1 mois

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter

Contactez-nous par mail à contact@devapi-formation.fr ou au 04 72 68 81 20 29

Inscrivez-vous sur notre site internet
www.devapi-formation.fr