

Gestion du stress et des émotions

Code produit : OSM17 / Version : v1

FINALITE DE LA FORMATION

Prendre du recul sur ses réactions face au stress, sur ce qui est source de stress dans l'environnement de travail. Identifier des leviers d'actions permettant un meilleur confort psychologique et physique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les origines, les mécanismes et les effets du stress
- Identifier les différentes sources de stress
- Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant
- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress et parvenir à les canaliser.

Le caractère de ce stage suppose le volontariat et un engagement personnel des participants pour une meilleure efficacité.

PREREQUIS

Aucun.

MODALITES

Durée : 14 heures / 2 jours

Type : Présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, support informatique, livrets

Validation des acquis : QCM, tour de table, observation

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation

Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé dans le domaine, expérimenté

PROGRAMME

❖ MODULE 1 Evaluer ses facteurs de Stress

- **Qu'est-ce que le stress ?**
 - La notion de stress
 - Comprendre et reconnaître le stress
 - Stress aigu VS stress chronique
 - Les effets du stress sur l'individu et le collectif
- **Repérer les causes de stress dans l'environnement**
 - Les causes endogènes et exogènes
 - Identifier ses « stressseurs » et comprendre mes réactions

Travail de groupe : définition et identification de différents types de stress à partir de situations vécues par les participants

Auto-évaluation de son niveau de stress

Diagnostic individuel : les Drivers

❖ MODULE 2 Gérer son stress en se protégeant

- L'importance de la communication assertive / positive
- La gestion du temps : matrice des activités, gestion des priorités et des urgences
- La respiration et la relaxation pour évacuer les tensions

Exercices pratiques : identification des méthodes adaptées aux situations personnelles vécues par les participants

Elaboration d'un programme individuel de gestion du stress

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.