

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS

Durée

2 jours

Référence Formation

5-EP-STRE

Objectifs

Identifier ses principaux facteurs de stress

Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur le survenu du stress

Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

Participants

Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser

Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

PROGRAMME

· Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

· Les causes du stress

Les causes du stress

Causes externes

Causes internes

Moyens d'agir sur les causes

· Le mécanisme du stress et ses effets

Manifestations du stress

Prévenir l'usure et le traumatisme

Gérer l'angoisse (Techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

· Communiquer avec moins de stress

Identifier les jeux relationnels source de conflit

Communication assertive

Gestion de notre propre personnalité

· Elaboration d'un plan d'action personnalisé

· Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.

Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.

En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.

Formateur expert dans son domaine d'intervention

Apports théoriques et exercices pratiques du formateur

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants

Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants

Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM. Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le



déroulement de son parcours à distance.

