



Le stress peut avoir des conséquences négatives sur l'efficacité et la performance au travail, tant au niveau individuel qu'au niveau collectif. Le maîtriser permet d'éviter des situations d'épuisement, d'absentéisme et de favoriser un environnement de travail sain.

Cette formation offre aux participants des outils pratiques pour gérer le stress inhérent à leur fonction et pour donner le meilleur d'eux-mêmes sur la durée.

Pour qui : Pour tous les managers, qu'ils soient débutants ou expérimentés.

Prérequis : Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

Durée : 1 jour

Formation intra. En présentiel ou à distance.

Déclinable en format individuel.

Objectifs de la formation :

- Identifier les mécanismes du stress et les différents signaux qui le caractérisent.
- Acquérir des techniques éprouvées pour gérer le stress de manière efficace et durable.
- Développer des stratégies pour relativiser les situations stressantes et retrouver le bien-être.

Programme :

Comment agit le stress ?

- Identifier les manifestations physiques du stress et leurs impacts sur la santé.
- Reconnaître les signes avant-coureurs du stress pour mieux les anticiper.
- Mesurer son niveau de stress : Utiliser des outils d'évaluation pour mesurer son niveau de stress actuel.

Mobiliser un mode mental adapté face aux situations

- Identifier ses réactions face à une situation stressante.
- Utiliser des techniques pour diminuer rapidement le stress.
- Développer la flexibilité mentale pour mieux s'adapter aux situations stressantes.

Analyser les causes profondes du stress pour mieux les gérer.

- Analyser les causes profondes du stress pour mieux les gérer.
- Évaluer son risque de burn-out et prendre des mesures préventives.
- Faire le choix d'un mode mental : adopter un état d'esprit plus positif et résilient.

Introduire de la relativité, de la nuance

- Utiliser des techniques pour relativiser les situations complexes et stressantes.
- Identifier et utiliser les ressources internes et externes pour mieux gérer le stress.

Mettre en pratique des exercices pour réduire la réactivité au stress et augmenter le bien-être.

Modalité d'évaluation

Test d'évaluation de formation sous forme de QCM.

Moyens pédagogiques

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif. Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

Personne en situation de handicap

La prestation est ouverte à tout public.

Tarifs :

Sur devis, après adaptation sur mesure à vos besoins.

Une convention formalise les modalités.

Lieu :

A déterminer. Soit dans votre entreprise, dans nos locaux ou dans un lieu différent.

Individuel :

Déclinable pour une personne. Le formateur adapte son programme au besoin du collaborateur.

**Personnalisez cette formation
en fonction de vos besoins.**

Demande de devis