



Date et Horaires

En Intra sur demande
17-18-19 Mars 2021
22-23-24 Sep 2021



Durée :

3 jours (21 h)



Tarif :

Particulier : 1000 € nets par
personne
Entreprise : 1200 € nets par
personne
Formation Intra sur devis



Nombre de places :

5 pers. mini
8 pers. maxi



Une attestation de fin
de formation est délivrée,
ainsi qu'un support pédagogique



Lieu et coordonnées :

Dans vos locaux ou
3 rue Felix Faure
44000 Rezé



Infos & réservation :

www.shems-nantes.com

06 48 85 02 95

Formation professionnelle

Gérer son stress en milieu professionnel

N° de déclaration d'activité de formation : 52 4407269 44

Nos formations sont adaptées sur mesure en Intra- Entreprise

Pour qui ?

Toute personne qui souhaite agir au quotidien pour améliorer sa santé et sa qualité de vie au travail.

Objectifs généraux

A l'issue de la formation, vous maîtriserez la mise en œuvre d'outils simples et efficaces pour diminuer l'apparition des facteurs générateurs de stress et pour limiter l'effet du stress

Objectifs pédagogiques :

La formation permet aux participants d'apprendre à :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les situations génératrices de stress au travail
- Définir les actions prioritaires pour réduire les sources de stress
- Mettre en œuvre des moyens pour limiter l'impact du stress
- Anticiper les impacts possibles sur sa santé et sur l'organisation

Compétences visées :

- Expliquer les mécanismes d'apparitions du stress.
- Identifier ses propres signaux d'alerte.
- Identifier et hiérarchiser ses facteurs de stress personnels à l'aide d'un outil d'analyse.
- Définir ses priorités d'actions pour prévenir l'apparition du stress.
- Pratiquer des méthodes adaptées pour réguler son stress individuel.

Pédagogie :

- La formation se déroule en présentiel.
- La formation est articulée autour d'apports théoriques en lien avec le thème. L'aspect pratique est priorisé sous le format présentiel : mise en situation, cas pratiques, vidéo, tests et travaux d'analyse de pratiques, outils d'évaluation.
- Les participants sont invités à préparer et présenter des exemples concrets de situations où ils ont été confrontés à des situations stressantes. Ils sont accompagnés dans leur montée en compétence, en constante interaction avec l'intervenant chargé d'animer la formation et de suivre leur progression

Supports pédagogiques :

- Support de formation transmis au stagiaire.

Gérer son stress en milieu professionnel

Comprendre le stress

- le modèle de Hans Selye
- le déséquilibre contraintes / ressources selon Lazarus et Folkman
- le fonctionnement du cerveau et les hormones du stress
- les conséquences du stress sur les plans corporel, mental et comportemental

Activités : cas pratique / évaluation

Analyser son stress, ses manifestations et ses origines

- les variables et les types de stress
- analyser ses réactions et ses limites face au stress
- repérer ses propres signaux d'alerte
- les principaux facteurs du stress en milieu professionnel
- identifier ses pistes d'améliorations

Activités : autodiagnostic de son niveau personnel de stress / identifier les aspects de sa personnalité qui contribuent au stress / identifier ses signaux d'alerte / identification et hiérarchisation de ses stressors / évaluation

Identifier les moyens pour surmonter son stress au travail

- analyser ses sources de stress au travail
- se centrer sur son véritable rôle
- poser ses limites
- changer son rapport au temps

Activités : identifier les « pollutions » au travail / s'affranchir de ses croyances limitantes / évaluation

Augmenter ses ressources pour gérer le stress

- développer son intelligence et son recul émotionnels
- écouter ses besoins et développer l'estime de soi
- penser positivement
- savoir dire non

Activités : créer des pensées paradoxales / études de cas / évaluation

Employer des techniques simples pour limiter les impacts du stress

- maîtriser des techniques simples de respiration et relaxation
- développer sa capacité à se déconnecter
- mettre en place des actions « confort »
- développer le lâcher prise

Activités : pratique de la cohérence cardiaque et du scan corporel / études de cas : stress et sommeil / évaluation

Etablir son plan d'action et sa stratégie de changement

- définir les priorités d'actions à partir de l'analyse de ses facteurs de stress

Activités : élaborer un plan d'action et des objectifs