

OBJECTIFS

- Comprendre** les mécanismes du stress
- Identifier** les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
- Repérer** les agents de stress psychosocial au travail
- Savoir** garder un stress positif

NIVEAU ET PUBLIC

Cadres
Collaborateurs

Prérequis : Aucun

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Durée : 1 jour (soit 7 heures)

Matériel nécessaire : vidéo projecteur, paperboard

Moyens pédagogiques : Les supports pédagogiques sont adressés au stagiaire dès son inscription. Les cas pratiques sont à réaliser à l'issue de la formation pour vérification des acquis

Supports pédagogiques :

Test d'entrée de formation, test d'assertivité, memento récapitulatif du contenu de la formation
Tableau d'appréciation de l'acquisition des connaissances en fin de formation

Effectif maximum : 20

INTERVENANT

Anne VRDOLJAK
Formatrice-Consultant Senior en transition professionnelle

PROGRAMME

INTRODUCTION :

Faire le point sur les attentes des stagiaires et leurs préoccupations par rapport au sujet

- Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif
- Prendre conscience des conséquences du stress
- Identifier les agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Décoder les comportements et les stratégies de déstabilisation
- Agir sur son environnement physique (bruit, sommeil)
- Pour développer son adaptabilité, s'entraîner à l'affirmation de soi
- Concilier vie privée/vie professionnelle
- Apprendre à évacuer le stress par des exercices simples à reproduire en prévention et en correction