

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