

Formation Gestion du stress

Cette formation vise à doter les participants de techniques pour mieux appréhender les situations professionnelles génératrices de stress, comprendre le fonctionnement du stress et connaître ses facteurs. L'objectif est également de sensibiliser à la question des risques psychosociaux et prévenir la souffrance au travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences

Savoir identifier les facteurs de stress au travail

Maîtriser des techniques de gestion du stress

PEDAGOGIE

Interactivité, échanges, partages d'expériences

Ateliers, facilitation de l'intelligence collective

Exercices pratiques, mises en situations

INTERVENANTE

Marion Mary, Formatrice Psychologue du Travail

PUBLIC

Tout public

DUREE

14H (2 JOURS)



Programme

1 QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Mécanismes et origines
Conséquences et symptômes
Questionnaires d'auto-évaluation, auto-diagnostic

2 FACTEURS DE STRESS PROFESSIONNELS

Les risques psychosociaux
Les facteurs de risques
Les conséquences individuelles et atteintes à la santé
Les conséquences collectives
Signaux forts, signaux faibles
Burn-out, bore-out, brown-out
Atelier "sujet inversé"

3 LES EMOTIONS

Fonctions des émotions
Evaluer son intelligence émotionnelle (test)
Gérer ses émotions
Gérer celles des autres, l'empathie
Développer la confiance en soi
Développer l'affirmation de soi

4 TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Les zones d'influence
Découverte de la cohérence cardiaque
Initiation à relaxation et à la visualisation
Autres techniques
Exercices pratiques

Cabinet DAC

3, allée de la Corrèze - 31770 COLOMIERS
05.61.30.19.12. / contact@cabinetdac.com
www.cabinetdac.com