



Comprendre et apprendre à gérer son stress Pour une meilleure qualité de vie au travail

Comment fonctionne le stress ? Quel est notre rapport au stress ? Comment faire évoluer son comportement pour diminuer ou limiter son stress ?
autant de questions que nous vous proposons d'aborder à travers cette journée atelier-Formation sur la gestion du stress.
Cela vous permettra d'identifier les mécanismes permettant de développer une qualité de vie au travail.

Objectifs pédagogiques

- Mieux connaître le fonctionnement du stress et l'impact sur vos émotions pour mieux le vivre
- Faire le point sur son stress, votre capacité à réagir et identifier son rapport au stress
- Apprendre à gérer son stress au travail pour évoluer votre qualité de vie et votre qualité de travail
- Développer la pleine conscience pour prendre du recul et vivre l'instant présent.

Appréhender les mécanismes et le fonctionnement du stress (neurosciences appliquées)

- Comprendre le stress, comprendre son évolution, comprendre son développement
 - Faire le point sur la physiologie relative au stress
 - Identifier l'origine du stress, identifier l'origine de votre stress (point sur les différentes personnalités)
 - Appréhender les conséquences du stress sur soi et son environnement
- Faire le point sur son exposition au stress : votre environnement et toutes ses composantes
- Comprendre le fonctionnement des émotions et faire le lien avec le stress

Identifier les techniques permettant de gérer son stress et les émotions liées au stress

- Maîtriser ses émotions, comprendre son fonctionnement face aux émotions
- Apprendre à gérer les éléments, ou événements, perturbateurs
- Accepter les imprévus et le changement, faire face aux priorités
- Prendre du recul sur les situations conflictuelles
- Maîtriser des techniques simples de relaxation, apprendre à se détendre
 - Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress (cohérence cardiaque)
 - Apprendre à se relaxer dans toutes les situations (visualisation)
 - Les relaxations « express » permettant de gérer son stress

Méthode pédagogique : Alternance d'apports théoriques interactifs, visionnage de vidéo, autotests, réflexion en sous groupes, exercices de relaxation, respiration en groupe et en binômes.

Supports pédagogiques : En amont de la formation , un questionnaire lié à la gestion du stress est envoyé aux participants 8 jours avant avec un test diagnostique à réaliser. Durant la formation des supports sont transmis en papier . A l'issue de la formation, un document PDF est envoyé résumant tous les apports et les liens vers les sites ressources.

Validation des acquis : lors de l'évaluation à chaud, un plan d'action est posé par chaque participant et une copie est transmise au formateur. Une évaluation à froid est envoyée entre 45 et 60 jours après la formation pour mesurer les acquis de la formation.

Public : Tout public souhaitant améliorer sa gestion du stress dans son quotidien professionnel et personnel

Pré-requis : aucun

Les salles sont choisies pour faciliter l'accès aux personnes qui ont le statut de travailleurs handicapés. Selon la nature du handicap, une organisation adaptative est mise en place en amont prenant en compte les besoins de la personne . Nous consulter.

Durée : Formation sur deux journées consécutives. Une journée peut également être proposée en sensibilisation.

Suivi : Des séances de 1H30 à 2H nommées « Oxygène » par visio peuvent être proposées dans la continuité de la formation ainsi que des séances individuelles de soutien.

Modalités pratiques : Tenue décontractée. Tapis et couverture souhaités.