

Gestion du stress pour améliorer sa qualité de vie au travail en 1 journée
Programme de formation

Public visé

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h00 et de 13h00 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Fournir une compréhension approfondie du stress et de ses effets sur le bien-être et la productivité.
- Identifier les sources individuelles et organisationnelles de stress pour mieux les gérer.
- Pratiquer des techniques concrètes de réduction du stress, telles que la méditation, la respiration et la relaxation.
- Élaborer des stratégies personnelles et collectives pour une meilleure gestion du stress au quotidien.
- Intégrer la gestion du stress dans la politique de QVT pour soutenir un environnement de travail sain.

Description / Contenu

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Comprendre le Stress

- Définition et mécanismes physiologiques du stress.
- Effets du stress sur la santé, le bien-être et la productivité.

Identifier les Sources de Stress



- Exercices d'auto-évaluation pour identifier les sources personnelles de stress.
- Discussion sur les sources organisationnelles de stress et comment elles peuvent être adressées.

Techniques de Réduction du Stress

- Introduction et pratique de techniques de méditation et de pleine conscience.
- Techniques de respiration pour gérer les réactions immédiates au stress.
- Exercices de relaxation musculaire progressive.

Stratégies Personnelles et Collectives de Gestion du Stress

- Atelier pour élaborer des plans d'action personnels pour la gestion du stress.
- Discussion sur les stratégies collectives qui peuvent être mises en place au sein des organisations.

Intégration de la Gestion du Stress dans la QVT

- Présentation des principes de la QVT et comment la gestion du stress s'intègre dans cette démarche.
- Étude de cas sur l'intégration réussie de programmes de gestion du stress dans des politiques d'entreprise.

Modalités pédagogiques

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur