

De la gestion de stress au bien-être au travail :

Objectifs : A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- 🔪 Identifier le stress dans sa globalité : causes, conséquences
- 🔪 Se protéger, s'adapter et réagir au stress seul et en équipe
- 🔪 Acquérir des méthodes de gestion du stress et des émotions
- 🔪 Mettre en œuvre des outils de gestion de stress en toute circonstance

Prérequis : Aucun

Contenu

- Accueil – présentation
- Définitions : stress – bien-être – Hans SELYE
- Repérer le stress :
 - Mécanismes d'apparition – psychique – physique
 - Stress aigu – chronique – continu
 - Adaptation au stress – désadaptation
 - Différents lieux : le stress nous suit – travail, maison, loisirs...
- Conséquences du stress : savoir analyser les impacts du stress
- Déclencheurs : savoir les repérer
- Stress au travail : notions de communication
 - Verbale – non verbale – communication non violente
 - Écoute : les différentes formes d'écoute
- Outils du bien-être et de la gestion du stress
 - Contrôler son stress : stress endogène – stress exogène
 - Gestion du stress individuel : être serein - dire « non » - connaître ses signes de stress - le regard de l'autre
 - Gestion du stress en équipe : repérer les états émotionnels, « auto surveillance bienveillante »
- Bien-être au quotidien, les solutions :
 - Outils individuels et collectifs
 - Un cerveau au repos : auto-hypnose – méditation relaxation...
 - Un corps détendu : activité physique – hygiène de vie
 - Un art de vivre : aromathérapie – phytothérapie – hobby

Méthodes pédagogiques

Méthode active et participative : power point, support pédagogique remis aux participant, outils mis à disposition

Ludopédagogie

Supports d'animation et mise en pratique : bougies, huiles essentielles, photographies, planche de dessin...

Aptitudes et compétences

Évaluation à l'entrée en formation - vérification des compétences acquises via un questionnaire en ligne/papier en cours et en fin de formation.

Modalités d'évaluation

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participant à la fin de la formation ainsi que leur niveau de satisfaction

Attestation de suivi

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation

Public : Tout public

Durée : 2 journées soit 14 heures

Tarifs : Sur devis nous consulter

Délais d'accès : 1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme.

Accessibilité : les personnes à mobilité réduite sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formation
06.27.37.19.89