

Tarif
490 €

Durée
2 jours (14h)

Effectif
6 à 12 personnes

Lieu de formation
Nîmes ou Grenoble

Le stress est un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque. Il conviendra donc de dire qu'il n'y a pas de bon de stress.

A l'origine de ce phénomène, les transformations importantes des entreprises, des organisations, et, par voie de conséquence, du travail : les salariés ont aujourd'hui davantage d'autonomie et de responsabilités ; mais ils rencontrent aussi plus de contraintes liées à l'urgence, la multiplication des consignes, à des organisations complexes, à la pression du client ; ils sont ainsi davantage confrontés au poids de la charge mentale, cognitive et psychique.

De son côté, l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail écrit qu'un « état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

OBJECTIF

- Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- Vivre mieux au travail
- Mieux se connaître en comprenant ce qui génère du stress dans son travail
- Échanger, travailler et collaborer efficacement

ETRE CAPABLE DE

- Comprendre le mécanisme du stress
- Identifier les facteurs de stress
- Tester son niveau de stress
- Aménager son quotidien pour limiter les stress
- Prévenir les conséquences du stress

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en situation et jeux de rôle
- Exercices individuels et en sous-groupe

MATERIELS

- Salle de travail avec vidéo projecteur
- Support de cours
- Kit pédagogique

PUBLIC

Tout public

PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

VALIDATION

Attestation de présence à la formation
Certification de formation

INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

PROGRAMME

Jour 1

Comprendre le fonctionnement du stress

- Identifier les sources et le niveau de stress
 - Les causes internes : situation physique et physiologique
 - Les causes externes : son environnement
- La définition du stress et son fonctionnement
 - Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
 - Le bon et le mauvais stress

Appréhender le stress au quotidien

- La notion indispensable de relaxation : la relaxation express et dynamique
- Les facteurs aggravants du stress

- Les conséquences sur stress sur notre organisme et notre environnement
 - Les différents effets
 - La crise d'attaque panique
 - Le cas de stress aigu
 - Le burn out
- Comprendre le rôle des émotions
- Les troubles du sommeil

Jour 2

Appliquer des techniques pour gérer son stress

- Maîtriser ses émotions au quotidien
- La communication verbale et non verbale
- Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique
- Comprendre son fonctionnement et ses besoins
- Mieux vivre le changement et savoir prendre du recul
- Gérer une situation tendue avec un collègue