

Date de mise à jour du programme : 06/05/2021

PUBLIC :

Toute personne désirant mieux gérer son stress

PRE-REQUIS :

Aucuns

OBJECTIFS :

- Permettre aux participants de se situer dans leur relation au stress
- De repérer leur fonctionnement en situation de stress
- De clarifier les facteurs et les impacts du stress
- De mettre en place des techniques de prévention
- De s'approprier des techniques d'action sur les effets du stress
- De trouver les comportements adaptés pour agir sur les agents stressseurs et en diminuer les effets

DUREE ET LIEU :

3 jours soit une durée de 21 heures

Lieu d'animation : sur site client ou dans nos locaux à Mérignies

METHODES :

Apports théoriques par des exposés, des vidéos, des tests,
Partage d'expériences, ateliers de co-développement
Mises en pratique des techniques de relaxation proposées.

VALIDATION :

QCM de validation finale

TYPE D'ACTION :

Acquisition et entretien de connaissances

DEROULE DE LA FORMATION :

ATTENTES ET BESOINS DE CHACUN

Facteurs et effets du stress

- 1. Comprendre les émotions et le stress qui en découle**
 - Identifier les facteurs internes et externes
 - Comprendre le mécanisme et le rôle des émotions
 - Maîtriser son stress face aux personnes émotives et savoir placer des limites
 - Adapter sa posture face aux émotions
- 2. Évaluer son niveau de stress**
 - Les états de tension corporelle
 - Évaluer les facteurs de stress
 - Identifier des situations de stress vécues et leurs sources
 - Observer et expliquer l'impact de son stress sur les autres collaborateurs

IESI

556, Rue de la Rosière – 59710 Mérignies

☎ : 03.20.84.00.27 / 07.68.16.45.41- ✉ : formation@iesi.info

Site internet : www.iesi.fr

Les mécanismes du stress

3. **Comprendre les mécanismes du stress et ses liens avec la santé**
 - Identifier les origines du stress au travail
 - Comprendre le rôle du stress
 - Identifier les conséquences de la qualité de vie au travail
 - Identifier les actions pour améliorer la qualité de vie au travail

Le corps comme ressource

4. **Le corps comme ressource**
 - Savoir s'autodiagnostiquer
 - Techniques de relâchement des tensions
 - Gérer son stress avec les exercices de respiration
 - Identifier sa méthode anti-stress

Le mental comme ressource

5. **Comprendre le stress pour mieux le maîtriser**
 - Identifier son propre stress et leurs origines
 - Prendre conscience de soi et de ses propres émotions
 - Développer son intelligence émotionnelle pour appréhender le stress
 - Repérer le stress et y remédier

Les relations et le rapport aux autres

6. **Avoir une meilleure connaissance de soi**
 - Développer sa confiance en soi et aux autres
 - Développer son empathie
7. **Créer un climat de confiance au travail**
 - Adapter une communication transactionnelle pour améliorer ses relations au travail
 - Maîtriser les outils de communication positive
 - Savoir dire non ou demander
 - Trouver des solutions pour améliorer le climat de travail
 - Réinstaurer le « bien-être » en équipe

Toutes les notions seront abordées à travers des cas pratiques

Finalisation d'une élaboration d'un plan d'action personnel

8. **QCM**
 - QCM complété par les stagiaires
 - Correction apportée en groupe
9. **Remplissage de l'enquête de satisfaction**

Modalités de déroulement et moyens pédagogiques :

- Evaluation au préalable des participants
- Formation en présentiel avec un formateur expert sur site client ou dans nos locaux (mentionné sur la convention)
- Un pc par participant (si besoin maximum 6 personnes)
- Fiches techniques numérisées transmises à chaque participant