



DE LA GESTION DU STRESS AU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

OBJECTIF

À 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 oeuvre 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...
- Conséquence du stress :
savoir analyser les impacts du stress
- Déclencheurs : savoir les repérer
- Stress au travail : notions de communication
Verbale - non verbale - communication non violente
Ecoute : 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

PUBLIC Tout public

DURÉE Deux journées, soit 14 heures

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :
power point, support pédagogique remis aux participants,
outil mis à disposition
- Ludopédagogie
- Supports d'animation et mise en pratique : bougies,
huiles essentielles, photographies, planche de dessin...

APTITUDES ET COMPETENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un
questionnaire en ligne / papier en cours de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

ATTESTATION DE SUIVI

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

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 en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89