

12/03/2024

GESTION DU STRESS

Formateur :

La formation est dispensée par un formateur psychologue ayant les compétences pédagogiques en communication spécialiste en développement personnel.

Durée, lieu et nombre de stagiaires :

- 14h00 de face à face pédagogique soit 2 jours de formation.
- Dans l'entreprise (en intra-entreprise) ou dans nos locaux (en inter-entreprise).
- Groupe de 4 à 10 stagiaires.

Public et prérequis :

Toute catégorie de personne sujette à du stress dans son environnement professionnel.

Objectifs :

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

- Comprendre les fonctions et le mécanisme du stress.
- Comprendre son fonctionnement face à une situation stressante.
- Maîtriser les techniques de prévention du stress.
- Adapter les outils aux différentes situations difficiles vécues au travail.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, échanges, partage d'expériences, mises en situation de cas liés aux risques propres à l'entreprise. Méthodologie active favorisant la participation du groupe. Tour de table et discussions sur les problèmes rencontrés lors de l'exercice des fonctions des stagiaires.

Moyens pédagogiques :

- Support par vidéo projecteur.
- Supports de formation numériques et traditionnels (remise d'une documentation à chaque stagiaire et de supports types).
- Documents d'information (Etudes, statistiques, ...)
- QCM de validation de la partie théorique.
- Echange de réalités et de pratiques entre les stagiaires.

Validation de la formation :

La validation des connaissances et savoirs faire de l'apprenant permet :

- d'évaluer ses savoirs ;
 - d'évaluer sa capacité à appliquer les prescriptions de sécurité dans son environnement de travail.
- La formation est à renouveler autant de fois que nécessaire.

Maintien et actualisation des compétences :

D'une durée de 7 heures (1 jour).

Avis après formation :

A l'issue de la formation, une attestation de fin de stage mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera délivrée.

12/03/2024

Programme :

1ère journée : Comprendre le stress et ses mécanismes

Tour de table : environ 15 minutes

Présentez-vous/ faisons connaissance

Quelles sont vos attentes envers cette formation ?

Vos problématiques ?

Qu'est-ce que le stress ?

Exercice : Mesurer son stress au regard d'un test.

Comprendre le stress

Le « Bon » et le « mauvais stress »

L'homme et son capital stress

Les évènements stressants de la vie au quotidien

Se reconnaître et comprendre son propre dysfonctionnement sous stress

La perception du stress

Exercice : Dessines moi un « facteur stress » ? Cette exercice a pour but de faire réfléchir les stagiaires sur ce qui déclenche les séquences de stress et de pouvoir mettre en place des stratégies pour mieux canaliser le stress, les émotions et de moins en être tributaire.

Comprendre le déclenchement de la séquence de stress.

- Le mécanisme du stress
- Un mécanisme d'alerte
- Les 3 phases du stress

Conséquences négatives du stress sur la santé.

- La somatisation
- Le Burn out
- Les personnalités à stress

Le stress au travail

- Répondre à une sollicitation
- Charge de travail / surcharge
- Charge mentale / charge émotionnelle
- L'étude APREMET 1992 les facteurs de stress
- La tâche de travail : les facteurs de contraintes

Pause repas

Après midi

- De l'idéologie au pragmatisme
- La prise en compte des besoins nourriciers
- Les lois de la motivation
- Le VROOM
- La Pyramide de Maslow

2ème journée : Apprendre à gérer son stress ou comment devenir un bon stressé ?

Le rôle des émotions dans le conflit.

- Les différentes émotions
- Contrôler et gérer son émotion
- Prise de recul

Référent pédagogique : Wilfrid WALLER

✉ 74 impasse Corneille – 83150 Bandol

📧 w2@wanadoo.fr

☎ 04 94 29 73 45

🌐 www.w2formationconseil.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93.83.02374.83 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



12/03/2024

- Analyser l'émotion pour ne retenir que les faits

Exercice : test sur les émotions : comprendre les émotions et les émotions qui les "drive"; être capable de repérer l'émotion pour mettre en place une stratégie ancrée dans la réalité.

Analyser ses comportements d'échecs

- L'hygiène de vie – SA RELATION au travail
- Les outils de la gestion du stress :
- La relation au temps
- La capacité à communiquer
- Mes valeurs

La relation aux autres

- Apprendre à dire « NON »
- Assertivité
- Test : Sur l'assertivité

Mieux communiquer

- Apprendre à dire les choses
- Apprendre à faire passer le message
- Le D.E.S.C un outil contre le stress
- Exercice : Schéma de Shannon et Weaver

Après midi

Exercices : Etude de situations stressantes vécues par les stagiaires et mises en place de ce qui aurait pu être mis en place. Cette partie est 100% pratique s'analyser- se corriger

Test de validation des connaissances

Exercices pratiques

Accessibilité aux personnes handicapées :

Afin de pouvoir accueillir dans les meilleures conditions des publics en situation de handicap, nous louons des locaux répondant aux exigences d'accessibilité de personnes en situation de handicap. Vous pouvez nous contacter afin d'adapter la prestation en fonction du handicap du bénéficiaire. Pour cela, nous pouvons contacter le réseau de partenaires, experts, acteurs du champ du handicap.

Les modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit à l'initiative d'un salarié avec l'accord de sa direction.

Immédiatement.

Les modalités d'évaluation :

Evaluation en fin de stage portant sur le déroulement et les acquis de la formation.

Tarifs :

Prix inter entreprises : 490,00 € net de taxes.

Prix intra entreprise : Nous consulter.

Référent pédagogique : Wilfrid WALLER

✉ 74 impasse Corneille – 83150 Bandol

📧 w2@wanadoo.fr

☎ 04 94 29 73 45

🌐 www.w2formationconseil.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93.83.02374.83 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.