

PREVENTION ET GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Arrêté du 23/04/2009

OBJECTIFS :

- Développer la prise de conscience des effets du stress au travail sur les personnes et les équipes,
- Acquérir les techniques pour une meilleure gestion du stress dans son activité professionnelle

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE
PARTICIPANTS : 8

PUBLIC/PREREQUIS :

Personnel
d'encadrement

PROGRAMME :

- Comprendre le stress
 - Les mécanismes, les signes, les conséquences du stress.
 - Le stress professionnel
- Identifier les signes susceptibles d'indiquer des problèmes de stress au travail
- Les réponses et pistes possibles
- Mieux se connaître
 - Quel est mon profil stress / Quelles sont mes réactions au stress ?
 - Quels sont mes « déclencheurs-stress » - Quelles sont mes ressources ?
- Acquérir des techniques pour un meilleur équilibre
 - 3 techniques respiratoires « anti-stress ».
 - 2 techniques d'ancrages « maîtrise de soi »
 - 1 enchaînement « récupération » pour réguler son énergie au quotidien
- Les technique et comportements pour :
 - Gérer le stress et développer ses ressources face aux sollicitations multiples
- Elaboration d'un plan d'action individuel sur des situations choisies
 - Ce que je fais : avant / pendant/ après la situation

INTRA

INTER

FORMATEURS :

Maître en PNL
Sophrologue

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Ateliers pratiques
- Vidéo projecteur
- Livret pédagogique

CONTACT :

04 42 09 49 03
gse@qseformation.com



COMMENTAIRES :

- Idéalement la formation se passera dans une salle de formation hors de l'entreprise (consultez nous)
- Cette formation / action s'appuie sur les stratégies sportives transférées à l'entreprise. Elle se veut applicable tout de suite au poste de travail, car les conduites à tenir sont développées tout au long de la formation.
- Cette formation traite les situations professionnelles de façon concrète et ne va pas dans l'intime, **ce n'est pas une psychothérapie**