

Gestion du stress professionnel

Objectifs Pédagogiques

La gestion du stress professionnel va permettre :

- de meilleures conditions de travail,
- de permettre à chacun d'être plus réactif et compétent,
- de réduire l'absentéisme,
- développer une image positive de son travail et se sentir motivé....

Programme

Le stress

- Définition, Bon et mauvais stress
- La courbe du burn-out
- Les différents types de stress

Tous différents face au stress

- La carte n'est pas le territoire
- Les typologies de personnalité
- Se positionner face au stress

Comprendre les émotions

- Définition, mécanisme et utilité des émotions
- Repérer les situations émotionnelles de notre vie et les analyser

Développer sa conscience émotionnelle

- Être à l'écoute de ses émotions
- Identifier et corriger les dysfonctionnements émotionnels
- Repérer et exprimer ses émotions

Gérer ses émotions en mettant en place un processus de changement

- Apprendre à se connaître
- Vaincre ses peurs en développant l'estime de soi et l'autonomie
- Développer un état d'esprit positif

Gérer ses émotions par la maîtrise du corps

- Apprendre à lâcher prise et se relaxer
- Apprendre à se centrer sur soi puis sur l'autre
- favoriser la relation authentique et l'échange sincère

Développer ses qualités relationnelles

- Développer confiance et estime de soi pour des relations aux autres plus saines
- Optimiser ses qualités d'accueil en développant une relation sincère et authentique
- Disponibilité, écoute et empathie

Moyens pédagogiques et d'encadrement

- Jeux de rôles, exercices ludo-pédagogique, retour d'expérience...
- Support de cours, diaporama, production d'un rapport sur les solutions trouvées.

Durée, date et lieu

- 7h de formation (1 jour)
- dates : à définir
- lieu : en entreprise

Suivi et évaluation des résultats

- Document d'évaluation de satisfaction
- QCM d'évaluation des acquis
- Attestation de présence
- Attestation formation individualisée

Public et prérequis

- Tout public

