



INTITULE DE LA FORMATION & REFERENCE FORMATION (CODE)

Gérer du stress et bien être au travail (RH 19)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Mieux comprendre ce qu'est le stress. Développer son bien être au travail par une gestion du stress efficace. Acquérir les connaissances de base et se familiariser avec des outils permettant d'anticiper et de gérer son stress de manière autonome.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Contenu (matinée)

Partie théorique

Introduction et définition

Explication du mécanisme physiologique

Le stress positif et le stress négatif

Les éléments déclencheurs du stress

Mieux gérer son stress au travail

Les bénéfices d'une bonne gestion du stress

Contenu (après midi)

Partie pratique

Prise de conscience des limites et des facteurs personnels de stress

Prise de conscience de son mode de fonctionnement face aux facteurs stressants

Identification de ses ressources personnelles face au stress

Développement de nouvelles stratégies de gestion du stress

METHODE ET TECHNIQUES UTILISEES

La matinée est consacrée en partie à une réflexion commune sur le stress et à quelques aspects théoriques. Le reste de la journée et l'après midi sont basés sur des ateliers pratiques. Les exercices sont essentiellement de nature cognitive, comportementale et de relaxation.

Les techniques sont basées sur l'entretien d'explicitation et des questionnaires pour les prises de conscience et le développement des stratégies au niveau cognitif, ainsi que sur la sophrologie, pour les techniques de relaxation (respiration, visualisation, etc.). Différents outils pratiques de communication et de développement personnel sont également employés.

PUBLIC CONCERNE

Employé, Superviseur, Managers, Responsables d'unités ou de services

Cadres fonctionnels ou opérationnels (chefs d'équipes ou de projets)

Collaborateurs des services ressources humaines


DUREE & DATE DES SESSIONS


1 jour (nous consulter)


PRIX

490 € H.T par stagiaire

Pour vous inscrire, retournez nous le bulletin d'adhésion qui se trouve dans la plaquette ou bien téléchargez ce document sur notre site Internet : www.prospective-rh.com ou contactez-nous :

 04.93.86.50.21

 06.87.26.03.34

 04.93.37.03.05

contact@prospective-rh.com