

GESTION DU STRESS

Code produit : OSM17_FOAD / Version : v1

FINALITE DE LA FORMATION

Prendre du recul sur ses réactions face au stress, sur ce qui est source de stress dans l'environnement de travail. Identifier des leviers d'actions permettant un meilleur confort psychologique et physique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les origines, les mécanismes et les effets du stress
- Identifier les différentes sources de stress
- Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant
- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel

PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Tout public souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress et parvenir à les canaliser.

PREREQUIS

Aucun.

MODALITES

Durée : 7 heures (2 modules de 2h30 et 1 module de 2h)

Type : Distanciel

Assistance technique et pédagogique : Chaque participant recevra, en même temps que sa convocation, le manuel d'utilisation à notre plateforme sécurisée dédiée. Il pourra s'il le souhaite tester et contacter au besoin notre support pour l'utilisation des outils de la formation à distance. Le bénéficiaire dispose également d'une assistance pédagogique de la part l'intervenant identifié dans tout le déroulement du parcours de formation.

Méthodes et moyens pédagogiques : Classe virtuelle, plateforme, apports théoriques et pratiques, QCM, vidéo de présentation, supports informatiques. Des petits groupes (maximum 6 personnes) pour garantir la facilité des échanges et la qualité du partage d'expériences. Des temps synchrones : les apprenants membres du groupe sont connectés en même temps (visio conférence). La formation repose en majeure partie sur les situations rencontrées par les stagiaires et vise à ce que chacun mène sa propre analyse. Elaboration individuelle, par chacun, de son plan d'action et de progrès.

Nature des travaux demandés :

- Auto-évaluation de son niveau de stress (20 minutes, en autonomie)
- Diagnostic individuel : les Drivers (20 minutes, en autonomie)
- Analyse des situations qui sont pour le groupe sources de stress (cf stratégie centrée sur la résolution du problème) (20 minutes, en groupe)
- Exercices pratiques : identification des méthodes adaptées aux situations personnelles vécues par les participants (20 minutes, en autonomie)

Validation des acquis : Evaluation et attestation en fin de formation

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé dans le domaine

PROGRAMME

❖ **MODULE 1 : Evaluer ses facteurs de stress**

• **Qu'est-ce que le stress ?**

- La notion de stress
- Comprendre et reconnaître le stress
- Stress aigu VS stress chronique
- Les effets du stress sur l'individu et le collectif

❖ **MODULE 2 : Repérer les causes de stress dans l'environnement**

- Les causes endogènes et exogènes
- Identifier ses « stressseurs » et comprendre mes réactions

❖ **MODULE 3 : Gérer son stress en se protégeant**

- L'importance de la communication assertive/positive
- La respiration et la relaxation pour évacuer les tensions
- Elaboration d'un programme individuel de gestion du stress

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.