

FORMATION GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

OSM17

Cette formation vous permettra de comprendre les mécanismes du stress, d'établir un plan d'action individuel afin d'optimiser vos réactions face au stress.

Objectifs

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.

Public Visé

Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress et parvenir à les canaliser. Le caractère de cette formation suppose le volontariat et un engagement personnel des participants pour une meilleure efficacité.

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel
2 Jours

Pré Requis

Aucun.

Parcours pédagogique

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

Repérer les causes de stress dans l'environnement

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

Travail de groupe : définition et identification de différents types de stress à partir de situations vécues par les participants

Auto-évaluation de son niveau de stress

Diagnostic individuel : les Drivers

MODULE 2 Gérer son stress en se protégeant

- L'importance de la communication assertive / positive
- La gestion du temps : matrice des activités, gestion des priorités et des urgences
- La respiration et la relaxation pour évacuer les tensions

Exercices pratiques : identification des méthodes adaptées aux situations personnelles vécues par les participants

Elaboration d'un programme individuel de gestion du stress

Objectifs pédagogiques

- 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

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : OSM17-20240223

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupelfc.com
www.asfo grandsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559AA
Organisme de formation enregistré sous le
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, support informatique, livrets

Qualification Intervenant(e)s

Consultant Communication et Développement personnel - Psychologue du Travail

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table, observation

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR