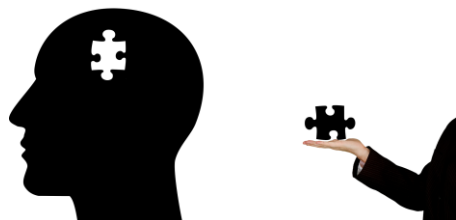


Salariés tous secteurs

GESTION INDIVIDUELLE DU STRESS AU TRAVAIL

Domaine Pro.
SANTÉ SECURITÉ AU TRAVAIL



OBJECTIF GENERAL

Le stress est un ressenti propre à chaque personne, qui peut générer des troubles d'ordre physiologique, psychologique, relationnel...

L'objectif de cette formation est de comprendre les mécanismes du stress afin de l'atténuer et de prévenir les situations génératrices ou aggravantes de stress

PUBLIC CONCERNE

Salariés de tous secteurs professionnels

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

14 heures sur 2 jours en discontinu

MODALITES

Intra ou inter-entreprises
Dans nos locaux de Saint Jean de Bournay ou Châbons
Dans votre entreprise

DATES

Nous consulter

CONTACT

commercial@cneap.fr

04 74 59 79 79

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 : Identifier son rapport au stress

- **Les mécanismes du stress :**
 - Corps et émotions : les mécanismes du stress ;
 - Les différentes phases du stress
- **Le stress au travail :**
 - Stress et Risques PsychoSociaux ;
 - Identification de situations stressantes pour soi, pour autrui ;
 - Sources et facteurs aggravants du stress (internes, externes) ;
 - Conséquences sur l'individu et sur son environnement : stress aigu, stress chronique, manifestations physiologiques et psychologiques, attaque panique...
- **Premiers outils pour désamorcer une situation stressante :**
 - Connaissance de soi : besoins et limites propres à chacun ;
 - Techniques de relaxation et gestion du stress : Qualité de respiration, Relaxation dynamique, Développement des capacités d'attention, de concentration, de détente, de disponibilité

Jour 2 : Mettre en œuvre des techniques adaptées aux différentes situations de stress

- **Outils pour bien communiquer**
 - Niveaux de communication, synchronisation, Communication Non Violente, position de perception
 - Affirmation de soi : oser exprimer et formuler ses besoins, ses attentes
- **Organisation du travail et gestion des imprévus**
 - Gérer les priorités, clarifier ses objectifs et s'adapter face à l'imprévu
 - Prévenir les situations génératrices de stress, connaître les points de vigilance à observer
- **Techniques de relaxation, de gestion du stress et des émotions**
 - Démarches pour identifier ses émotions désagréables, clarifier ses objectifs et agir
 - Techniques pour abaisser l'intensité d'une émotion
Projection positive d'une situation concrète ; S'appuyer sur ses ressources propres

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques ; Mises en situation ; Partage d'expériences

PROFIL DES INTERVENANTS

Formateurs spécialisés dans la question du stress individuel et au travail (sophrologue, praticien(ne) en relation d'aide, consultant en entreprise).

VALIDATION

Une attestation de formation sera remise aux stagiaires ayant suivi la formation avec assiduité.