

Formation prévention et gestion du stress professionnel à Montpellier

Dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail, l'anticipation des risques psychosociaux est un véritable enjeu pour les entreprises et organismes publics. Notre formation Prévention et gestion du stress professionnel vous permet de prendre du recul et d'adopter les réflexes efficaces au travail pour évoluer dans un environnement plus serein. Découvrez le programme et n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Lieux de formations possibles : Montpellier et France entière.

Pour les entreprises, cette formation est disponible en intra dans toute la France

1900 € en formation individuelle – 2200 € pour un groupe de 2 à 12 personnes - programme de formation personnalisable

2 jours (14 heures) 

Analyse des besoins de chaque stagiaire

- Comprendre les mécanismes du stress
- Le stress : une réaction d'adaptation de l'organisme d'après les travaux du Dr. Hans Selye
- Les manifestations physiques et psychiques du stress
- Les conséquences d'un niveau de stress trop élevé

Test : Autodiagnostic

Mieux se connaître

- Identifier ses sources de stress au quotidien
- Les signes du Burn-out / Bore-out / Brown-out
- Prendre conscience de leur impact au plan physique, émotionnel, mental
- Identifier les moyens déjà mis en œuvre pour gérer les situations stressantes

Test : Mon degré de stress

Outil: L'Ego et L'Orgueil

Développer ses capacités d'adaptation et de résistance au stress

- Apports issus des neurosciences : relation corps / mental / émotion
- Utiliser le stress positif en tant que source motrice d'efficacité – Loi de Yerkes et Dodson
- Savoir différencier les limites du stress positif avant de sombrer dans le stress négatif
- Compléments avec l'Analyse Transactionnelle – AT – Dr. Stephen Karpman et le concept de la « résistance aux changements » du Dr. Elisabeth Kübler-Ross
- Expérimenter des techniques pour maîtriser le stress et induire une lucidité mentale
- Désamorcer les manifestations émotionnelles liées au stress
- Développer sa qualité de présence et d'écoute
- Apprendre à anticiper positivement

Test : Votre résistance au stress

Outils : Relaxation – Visualisation – Energétiques - Respiration

Elaborer sa méthode personnelle pour une meilleure efficacité professionnelle

- Adopter des techniques éprouvées sous forme de micro-pauses anti-stress pour :
- Se ressourcer et se recentrer entre les différentes activités de la journée
- Mieux gérer les différentes situations génératrices de stress (changements, relations conflictuelles, gestion du temps, pression d'enjeu...)
- Repositionner son centre émotionnel
- Travailler son mental
- Acquérir des outils opérationnels

Plan d'action, préconisations, axes de progrès

Mise en application et cas pratiques tout au long de la formation.

Bilan de la formation : logistique de la session, animation, programme et formateur.

Objectifs & Pédagogie

Pédagogie de la formation :

Apport de connaissances clés et d'informations essentielles

Analyse personnalisée des retours d'expérience

Coaching individuel

Fiches techniques

Tests de personnalité

Mise en situation et entraînements sur des cas vécus par les stagiaires

Jeux de rôles et applications à des cas concrets.

Plan d'action personnalisé

Objectifs de la formation :

- Gérer son stress pour s'épanouir dans son environnement professionnel
- Mieux se connaître pour anticiper le stress
- Adopter des méthodes, des outils et des réflexes pour résister au stress
- Utiliser le stress positif

Public & Pré-requis

Public et pré-requis de la formation Prévention et gestion du stress professionnel

Toute personne désirant optimiser ses capacités à gérer son stress

Financement de la formation

Cette formation est destinée aux salariés d'entreprise et peut être financée par votre OPCO. Elle n'est pas éligible au CPF. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements sur les financements de votre formation.

Informations pratiques

Informations pratiques sur le déroulement de la formation

La formation Prévention et gestion du stress professionnel peut se dérouler à Montpellier dans nos locaux, quartier Près d'Arènes, dans vos locaux, ou dans une salle de formation proche de votre zone d'activité, partout en France.

Si vous souhaitez une information préalable pour personnaliser votre programme de formation, dans le cadre d'une formation en groupe, vous pouvez nous contacter par Téléphone au 04 67 13 22 60, ou via SKYPE ou autre système de Visioconférence.

Calendrier

1 Janvier 2024 - 26 Janvier 2024

Durée : 2 jours