



Ref : RPS012

GESTION DU STRESS

Comprendre les mécanismes du stress afin de trouver les solutions pour mieux le gérer



Public

Toute personne concernée par la gestion du stress



Participants

Jusqu'à 8 personnes



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Prérequis

Aucun



Durée

1 jour (7 heures)



Inter

Nous consulter

Objectifs

- ✓ Prendre conscience de ses réactions au stress
- ✓ Identifier et analyser les facteurs de stress
- ✓ Développer des techniques pour lutter contre le stress

Programme

IDENTIFIER LES FACTEURS DE STRESS

Analyse des tâches, obligations et limites
Reconnaissance du métier
Diagnostic des attentes, exigences ou insatisfactions

REPERER LES AGENTS PERTURBANTS

Les conflits
Le temps et les imprévus
Les règles à savoir

INSTAURER UNE COMMUNICATION ADAPTEE

Les modes de communication et leurs impacts
Comment comprendre et se faire comprendre
Savoir adapter son attitude
Dissocier les événements passés de la situation présente
Comprendre l'importance des signes émis par soi-même
Identifier les situations nécessitant un relais

MIEUX S'ORGANISER

Savoir classer les priorités
Éviter de se stresser soi-même
Savoir prendre du recul
Savoir récupérer pendant son temps libre

ADOPTER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Les méthodes de la relaxation dynamique ou sophrologie
Les postures corporelles
La réduction des tensions
Les techniques d'anticipation des situations difficiles

EXERCICES PRATIQUES & MISES EN SITUATION

Méthodes pédagogiques

Formation participative. Echanges et partages d'expérience. Apports théoriques et pratiques adaptés à l'établissement. Nombreux exercices et mises en situation pour envisager les possibilités de gestion de son stress et en identifier les facteurs.
Mise en pratique de techniques anti-stress et de communication.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur

Intervenant

Formateur expérimenté en management et gestion des risques psychosociaux

Evaluation et validation

Epreuves pratiques (mises en situation)
Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Support remis aux stagiaires

Des ressources dématérialisées sont remises aux participants

Références réglementaires

Article L4121-1 du code du travail

Les + NEOMIS

- + Mises en situation adaptées à votre activité
- + Pédagogie ludique et interactive
- + Garantie **minimum 60% de pratique**

98,3 % Taux de satisfaction
stagiaires



Notre engagement qualité

