

Gestion du stress

Le stress est omniprésent dans la société actuelle et prends de plus en plus de place en entreprise. Ceci entraîne une baisse des résultats, des conflits, de la démotivation et des arrêts maladie. Cette formation propose des outils individuels et collectifs afin de comprendre le stress et mieux le maîtriser.

Public Visé

Tout salarié, quel que soit son poste ou son statut.

Pré Requis

Aucun pré requis pour participer à cette formation si ce n'est la compréhension du Français.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes du stress et analyser ses réactions personnelles en situation de stress,
- Identifier les sources de stress et les mécanismes de création mentale,
- Créer votre propre routine antistress et prendre des décisions opérationnelles appropriées.

Méthodes et moyens pédagogiques

Atelier basé sur l'alternance de théorie et de pratique, autodiagnostique pour évaluer les différents aspects du stress et de la personnalité

Jeux de rôle et séance pratique de relaxation.

Parcours pédagogique

La durée de la formation est de 2*7 heures.

- Comprendre le stress et ses mécanismes (définition, aspects biologique et psychologique, les facteurs de stress, les avantages, inconvénients et risques)
- Comprendre ses émotions (analyse, boucle émotionnelle, prises de décision)
- Comment gérer son stress (schémas de pensées automatiques et peurs, croyances et drivers)
- Améliorer sa relation aux autres : assertivité et communication non violente.

Mise en place d'une routine individuelle et collective (sommeil, sport, alimentation...)

Méthodes et modalités d'évaluation

S.O.

Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout renseignement, notre formateur s'adaptera si nous sommes prévenus à l'avance.

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

De 3 à 10 Personnes

HP Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82010117601

Version : DINFBE01-20210512

HP Formation

Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet
01360 BELIGNEUX
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif01@hp-formation.fr

18 rue Newton
38550 SAINT Maurice l'Exil
Tél. +33(0)4.28.01.21.00 - administratif38@hp-formation.fr

Allée Beauplan
26 700 PIERRELATTE
Tél. +33(0)4.75.91.70.56 - administratif26@hp-formation.fr