



Mieux vivre son stress au travail pour gagner en efficacité

Objectifs :

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Repérer les messages du corps
- Savoir anticiper et réagir face aux premiers signes de stress
- Intervenir de façon autonome sur son propre stress avec des exercices pour calmer le stress aigu et éviter le stress chronique
- Savoir réagir aux incivilités et aux agressions du quotidien sans rompre la relation



Durée

1 jour
soit 7 heures



Prérequis

Pas de prérequis particulier
pour cette formation.



Lien

En intra : en présentiel ou
distanciel, France entière.
En inter : selon planning.



Modalités d'accès

Nos formations sont
accessibles à tous. Pour toute
situation particulière
nécessitant une adaptation,
merci de nous contacter.



Public

Tout public.



Sanctions

Certificat de réalisation
individuel remis à l'issue
de la formation.

PROGRAMME DE FORMATION

Déroulé :

- **Comment reconnaître le bon et le mauvais stress?**
- **Test d'évaluation de niveau de stress (les phases, les conséquences sur le corps, sur le mental, sur les émotions)**
- **Exercices sur le physique pour se délester du stress**
- **Échanges sur le quotidien au travail**
- **Savoir repérer et analyser les différents stressseurs professionnel**
- **Qu'est ce que le stress ?**
- **Intégrer la technique de respiration**
- **Intégrer la technique de la sophrologie (respiration, concentration, visualisation, exercices)**
- **Retrouver son énergie vitale pour bien travailler**
- **Mettre en pratique avec avec des outils, des astuces pour son quotidien au travail pour faire face aux situations difficiles**
- **Accepter l'autre et ses émotions**
- **Communiquer avec assertivité et bienveillance**

Méthodes & moyens pédagogiques

Mises en situations s'appuyant sur des cas concrets, des cas pratiques, du support papier, du feedback groupe, de la vidéo projection , des extraits de film et enregistrement audio de pratiques pour reproduire les exercices.

Modes d'évaluation

Une grille d'évaluation "à chaud" de la formation sera complétée par le participant sur les conditions de déroulement de l'action (organisation, pédagogie...).

Un bilan de positionnement initial et final permettant de confirmer l'atteinte des objectifs de la formation sera complété par le participant et validé par le formateur.

Intervenante :



Sandra RICHARD :

Forte de plus de 24 d'expérience en ressources humaines, elle accompagne aujourd'hui les entreprises et les particuliers dans le domaine du bien-être au travail. Elle utilise différentes techniques comme le massage AMMA assis et la sophrologie