

GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE



● Présentation de la formation

Il existe autant de sources de stress au travail que de situations professionnelles. Le stress et l'anxiété peuvent être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un environnement professionnel que personnel. Perte de productivité, de confiance en soi, baisse de motivation etc. sont les symptômes les plus fréquemment rencontrés en entreprise.

Notre programme de formation gestion du stress au travail vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences sur notre activité. A l'issue de ce stage, alliant échange et exercices pratiques, vous maîtriserez les techniques permettant de le réduire et donc de le maîtriser dans votre entreprise et même au quotidien.

● Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux.
- Connaître les différentes manifestations physiques du stress.
- Mettre les mots justes sur des ressentis.
- Connaître les stratégies de gestion du stress.
- Comprendre les bases de l'équilibre émotionnel pour le mettre en place.
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress.
- Repérer les agents de stress psychosocial au travail.
- Savoir garder un stress positif. Faire appel à des ressources individuelles.



LES PLUS DE LA FORMATION

Intervention dans toute la France Métropolitaine.

Formation établie en fonction des spécificités de vos métiers.

Modulable en fonction de vos demandes.

Partenaire de votre région, favoriser le local (RSE).

Un livret stagiaire pour chacun de vos collaborateurs.

Devenir proactif dans votre démarche de prévention.

INFO' PRATIQUES



PRÉREQUIS ET PUBLIC CONCERNÉ

**L'ensemble de votre personnel
Aucun prérequis n'est demandé**



DURÉE

2 jours, soit 14 heures



LIEU ET DATE

**Dans vos locaux
Dates sur demande**



DÉLAIS D'ACCÈS

**Prise en charge sous 24 h
Accès à la formation soumis à un délai de 15 jours**



MODALITÉS

Disponible sous format présentiel



TARIF

**Sur demande
Intra-entreprise : à partir de 900 € / Groupe**

Devis sous 24 h

● Ressources pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Echanges sur les bonnes pratiques.
- Etude de cas. Exercices pratiques.
- Support de cours. Evaluations.
- Tableau interactif, ordinateur, rétroprojecteur.
- Power point, médias d'interprétation.

● Modalités d'évaluation

- Cas concrets et entretien avec le formateur.
- Questionnaires de positionnement/ intermédiaire/ fin de formation.

● Validation de la formation

- Attestation de fin de formation



RENOUVELLEMENT

Nous préconisons un Recyclage de votre formation Gestion du stress en entreprise **tous les 2 ans.**



Introduction à la formation gestion du stress : comprendre le fonctionnement du stress au travail :

Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise.

- Les causes internes : situation physique et physiologique.
- Les causes externes : son environnement.

Connaître la définition du stress et son fonctionnement.

- Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation.
- Différencier le bon et le mauvais stress.

Appréhender son stress et ses sources au quotidien :

Intégrer la notion indispensable de relaxation : la relaxation express et dynamique.

Identifier les facteurs aggravants du stress.

Appréhender les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement.

- Panorama des différents effets.
- Point sur le cas d'une crise d'attaque panique.
- Point sur le cas de stress aigu.
- Point sur le burn out.

Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress.

Identifier les troubles du sommeil.

Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress :

Apprendre à mieux maîtriser ses émotions au quotidien.

Maîtriser la communication verbale et non verbale.

Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique.

Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins.

Apprendre à mieux vivre le changement et savoir prendre du recul.

Savoir comment gérer une situation tendue avec un collègue.

Reconnaître les bénéfices de la formation sur le stress pour vous et votre entreprise :

Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress.

Vivre mieux au travail en gérant son stress efficacement.

Mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress et de la préoccupation dans son travail.

Échanger, travailler et collaborer efficacement.

● Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

● Références réglementaires

Code du travail Art.L4121-1 et L4121-2.

● COVID-19

Pour la sécurité de tous, nous suivons scrupuleusement le protocole mis en place par le ministère du travail, ainsi que le guide des pratiques sanitaires du secteur de la formation professionnelle dans le contexte de pandémie du COVID-19. Nous vous fournissons donc un process spécifique, et vous garantissons une sécurité optimale de vos stagiaires durant la formation.

NOUS CONTACTER



03.20.910.306



formation@acxconseil.fr



acxconseil.fr



Organisme de formation certifié QUALIOPi et OPQF, référencé par la DREETS, l'INRS et la CARSAT.