

RÉGULER SON STRESS POUR GAGNER EN ÉNERGIE

Durée : ateliers de 1h30 à des formations plus approfondies de plusieurs jours

Une formation en gestion du stress en entreprise est conçue pour aider les collaborateurs à comprendre et à maîtriser le stress afin d'améliorer leur bien-être et leur efficacité au travail. Voici un descriptif typique basé sur les informations disponibles.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

Acquérir des compétences théoriques et pratiques afin de réguler son stress et gagner en énergie.

- Comprendre le Stress : Identifier les sources de stress au travail et comprendre leurs mécanismes pour mieux les gérer.
- Maîtriser les Émotions : Apprendre à contrôler ses émotions pour éviter qu'elles n'affectent les performances professionnelles.
- Développer des stratégies de gestion : Découvrir des techniques et des outils pour gérer efficacement le stress, tels que la relaxation, la respiration, et la visualisation.
- Améliorer le Bien-être : Promouvoir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle pour réduire le stress et améliorer la qualité de vie au travail

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- Livret pédagogique avec l'ensemble du contenu théorique et pratique
- Diaporama
- Jeux de rôles
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire entre les sessions

LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Questionnaire préalable afin d'évaluer les points et les besoins spécifiques des stagiaires
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation
- QCM à la fin de chaque journée
- Questionnaire d'évaluation de la formation

LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

FORMAT ET PUBLIC

- Durée et Format : Les formations peuvent varier de sessions courtes de 1h30 à des formations plus approfondies de plusieurs jours. Elles sont disponibles en présentiel ou en distanciel.
- Public Cible : S'adresse à tous les collaborateurs, y compris les managers, qui souhaitent améliorer leur gestion du stress et leur efficacité au travail. Aucun prérequis n'est nécessaire

INTERVENANTS

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.