

SAVOIR GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

PRÉVENIR LES SITUATIONS DIFFICILES

Public : Cette formation est destinée à toute personne qui a besoin de savoir gérer son stress au travail.

Pré-requis : Aucun.

À L'ISSUE DE CETTE FORMATION, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux.
- Repérer les agents de stress psychosocial au travail.
- Savoir garder un stress positif.

1
JOUR

- ▶ INTER ET INTRA ENTREPRISES
- ▶ 8 À 12 PARTICIPANTS

**NOU-
VEAU**

Comprendre les mécanismes du stress positif et négatif

Prendre conscience des effets induits par le stress

Identifier les agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte (état des lieux psycho émotionnel par des tests psychologiques)

Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée

Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation

Agir sur son environnement physique (bruits, sommeil...)

S'entraîner pour développer son adaptabilité par l'affirmation de soi

Concilier certaines contraintes professionnelles et personnelles

Apprendre à évacuer le stress par des exercices faciles à pratiquer et à reproduire en prévention et en correction

VALIDATION DE LA FORMATION : Remise d'une attestation de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Nombreux exercices pratiques avec un formateur expert en développement personnel et en gestion des risques psycho-sociaux.

INTERVENANTS : Spécialisés en psychologie.