

Public concerné

Tout public

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Modalités d'admission/Inscription

Bulletin d'inscription

Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie pratique et interactive.
Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Equipe pédagogique

Formateur dans les domaines du management, efficacité professionnelle, communication, risques psychosociaux.

Modalités de suivi et d'évaluation

Orale sous forme de questions/réponses

Validation de la formation

Attestation de fin de formation

Accessibilité Handicap

Bâtiments ERP accessibles et adaptés aux PMR

OBJECTIFS

Prendre du recul et relativiser face à une situation de tension.

- Permettre aux participants de mieux comprendre le stress et sa mécanique afin de pouvoir mettre en place des stratégies gagnantes de gestion du stress.
- Acquérir des outils, techniques et conseils pour faire face aux situations professionnelles.

PROGRAMME

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition et mécanisme du stress
- Les principales causes du stress individuel et au travail
- Les principales conséquences du stress (physiologiques, cognitives, santé, émotionnelles).

Mieux se connaître pour faire face au stress

- Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses origines
- Identifier les signaux d'alertes et les agents stressants
- Autodiagnostic : mesurer son stress (questionnaires)
- Analyser une situation de stress pour mieux y faire face

Faire face au stress et adopter les bons comportements

- Apprendre à se détendre avec les techniques de relaxation et de respirations
- Gérer ses états internes et émotionnels (émotivité, trac, anxiété, peurs...)
- Développer ses routines « anti-stress »
- Déterminer des objectifs et prendre en compte ses besoins

Réguler votre rythme de vie

- Gérer votre emploi du temps et définir vos priorités
- Equilibrer votre vie : famille, amis, travail, loisirs
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Mettre en place son « plan anti-stress »

MODALITES D'ORGANISATION

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates : Nous contacter

Lieu : AFPI Savoie – 131 rue de l'Erier 73290 La Motte Servolex

Tarif : 630 € HT par participant (soit 756 € TTC)

s.reveillault@formation-industries-savoie.fr

Tel : 04 79 65 16 20

www.formation-industries-savoie.fr