

Formation

« Gérer son stress efficacement pour une meilleure qualité de vie au travail. »

Objectifs du parcours

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Savoir identifier ses symptômes et ses facteurs de stress.
- Maîtriser son stress pour une meilleure qualité de vie au travail.

Public cible

Collaborateurs, Managers.

Prérequis

- Aucun niveau de connaissance particulier.
- Nécessité d'accepter de s'impliquer personnellement dans la formation

Pédagogie utilisée

Cette formation sera réalisée en alternance entre apports pédagogiques, mise en situation et échange de pratique.

Durée et lieu

1 jour – 7h

Lieu de la formation à définir : dans les locaux de Phisoé ou dans les locaux de l'entreprise.

€ Tarif de la prestation Intra-entreprise

- 1 200 € la journée (*Net de taxe - TVA non applicable - Phisoé est un organisme de formation non assujéti à la TVA sur les actions relevant de la formation professionnelle - Article 261-4-4° du Code Général des Impôts.*)
- L'inscription en formation est prise en compte après validation du devis.
- Les prestations de PHISOE peuvent être prises en charge par votre OPCO.

Programme

- 1- Prendre en compte son stress**
 - a. Comprendre le mécanisme du stress
 - b. Evaluer son niveau de stress
 - c. Connaître ses types de stressés
 - d. Reconnaître ses symptômes de stress
 - e. Appréhender les zones impacts et hors impact
- 2- Se libérer des messages contraignants qui apportent du stress**
 - a. Identifier ses messages contraignants dominants
 - b. Savoir se libérer de ses messages contraignants
 - c. Mettre en place des actions confort
- 3- Se préparer aux situations difficiles**
 - a. Apprendre à se détendre
 - b. Savoir maîtriser ses émotions
 - c. Déjouer les scénarios d'échecs
 - d. Brouiller les situations stressantes
- 4- Créer des scénarios de succès**
 - a. Capitaliser sur ses succès
 - b. Ancrer ses réussites
 - c. Définir son scénario anti-stress personnel

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires

Ce programme est réalisé à titre indicatif ; il pourra varier selon les demandes et les besoins de l'entreprise.

CGV Formation disponible sur le site internet : www.phisoé.com