

BATIR SA STRATEGIE ANTI-STRESS POUR MIEUX VIVRE AU TRAVAIL

Classe virtuelle – 6h (1x2h + 1x3h) et ressources en ligne (1h)

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Maîtriser davantage son stress et ses émotions
- Appliquer des outils pour mieux vivre au travail

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir la mécanique du stress et le circuit des émotions
- Identifier les principales clés pour mieux maîtriser ses réactions
- Bâtir sa propre stratégie de gestion du stress et des émotions

PUBLIC

Toute personne de l'entreprise, travaillant à son poste ou en télétravail, dont le stress et les émotions parasitent leur bien-être professionnel, leur communication interpersonnelle et leur efficacité

4 participants minimum – 8 maximum

MODALITES DE LA PRESTATION

100% à distance

Durée : 6 heures

- Travail individuel théorique via ressources en ligne (1h)
- 1^{ère} classe virtuelle (2h)
- 2^{ème} classe virtuelle le lendemain (3h)

EVALUATION DES CONNAISSANCES

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des connaissances sera envoyé au participant

Infos pratiques

REFERENCE

QVT003

MOYENS TECHNIQUES

Outils nécessaires : un ordinateur avec caméra, microphone et sortie audio

PREREQUIS

Aucun

ANIMATION

Sandra PELISSON, Coach, Formatrice en intelligence émotionnelle et sophrologue

DATES 2020

Module 1/2 :
Lundi 22 juin - 10h-12h

Module 2/2 :
Mardi 23 juin - 9h-12h

TARIF

580 € HT



PROGRAMME

Introduction

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

Le stress et les émotions

Objectif de la séquence : définir les notions de stress et d'émotions

- Les théoriciens (H.Freudenberger, H. Selye, C. Darwin...) et la mécanique du stress
- Les émotions de base et leurs fonctions
- Les conséquences du stress toxique

Les ressources de gestion du stress et des émotions

Objectif de la séquence : identifier les clés principales pour agir contre le stress

- Les différentes respirations et la relaxation dynamique
- Les SAS Stratégies d'Adaptation au Stress
- La gestion mentale

Les clés sur-mesure pour mieux vivre au travail

Objectif de la séquence : établir sa propre stratégie de gestion du stress grâce à des réponses adaptées

- Etudes de cas
- Questions - réponses
- Echanges et partages d'expérience

Clôture de la formation

- Capitalisation des connaissances
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Apports théoriques mis en ligne pour un apprentissage individuel

Apports théoriques en classe virtuelle interactif et mises en pratique immédiates des outils

Support pédagogique remis après la formation

Etudes de cas en grand groupe

Questions – réponses