



SEC

GÉRER SON STRESS COMMENT S'ÉCOUTER ET SE COMPRENDRE

PUBLIC VISÉ

Tout personnel

PRÉ REQUIS

Aucun

DURÉE

7 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 minimum 12 maximum

OBJECTIF

Prévenir et anticiper les situations de stress, les canaliser pour pouvoir éviter de générer un mal-être voir des conflits, capitaliser les bonnes pratiques pour améliorer la gestion de votre stress afin qu'il devienne positif.

Moyens pédagogiques

- Exposé participatif
- Mise en place de jeux de rôles interactifs et des échanges d'expériences qui amènent les stagiaires à identifier et à expérimenter, par eux-mêmes, leurs axes de progrès

Moyens techniques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Caméscope

Moyens d'encadrement

- Formateur Risques Psychosociaux

MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



SEC

GÉRER SON STRESS COMMENT S'ÉCOUTER ET SE COMPRENDRE

PROGRAMME

SEQUENCE 1 : INTRODUCTION

- Présentation
- Programme
- Objectifs

SEQUENCE 2 : DÉCOUVERTE

- Les bases de la communication
- La place des risques psychosociaux
- Qu'est-ce que le stress ?

SEQUENCE 3 : APPRENTISSAGE

- Les réactions physiologiques face au stress
- Les conséquences du stress
- Se libérer des tensions physiques et psychiques
 - La gestion de son environnement de travail
 - Progression dans sa relation à l'autre

SÉQUENCE 4 : MISE EN APPLICATION

- Retour d'expériences
- Amélioration de votre gestion du stress. Mise en place de jeux de rôles afin d'appliquer les méthodes et outils à votre disposition