

PROGRAMME DE FORMATION

GERER LE STRESS AU QUOTIDIEN (titre)

Régulez votre anxiété et prévenez votre fatigue (sous-titre -promesse)

Profils des stagiaires : salariés

Prérequis : savoir parler, écrire et lire le français

Durée : 7 heures sur 1 jour

Modalités pédagogiques : Formation en présentiel

Prix : 1300€ HT en intra-entreprise (8 personnes) et 550€ HT/pers en inter-entreprise

Finançable : OPCO/FAF

INTRODUCTION

Quand on parle d'accidents et de maladies du travail, on peut instinctivement penser aux troubles musculosquelettiques, aux cancers suite à l'exposition à des substances dangereuses, aux blessures, etc. Il existe un autre mal, véritable fléau du monde moderne : Le stress. Au travail, il naît d'un déséquilibre entre les exigences de l'emploi et les capacités du salarié pour y répondre. Il représente un risque psychosocial majeur pour la santé physique et mentale :

- Surcharge de travail et délais trop courts.
- Manque d'autonomie dans les missions.
- Tensions relationnelles avec la hiérarchie ou les collègues.
- Insécurité de l'emploi ou manque de reconnaissance

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

L'entreprise a aussi à son rôle à jouer pour réduire le risque de stress des salariés. A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de gérer l'anxiété par des méthodes pratiques applicables facilement et prévenir sa fatigue en maîtrisant les compétences suivantes :

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Se canaliser par l'intelligence émotionnelle
- Prévenir la fatigue physique et mentale

BENEFICES en 3 dimensions (emotion-action-sante)

1. Régulation émotionnelle
2. Se repositionner dans son travail
3. Introduction de nouvelles habitudes saines et énergisantes

CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation est un parcours ludopédagogique qui vous permettra de réguler votre stress et votre fatigue au quotidien. Préparée sur la base d'un diagnostic de l'environnement de travail du stagiaire.

En présentiel :

- La définition des émotions et des mécanismes neurobiologiques du stress
- Comprendre le lien entre stress et fatigue
- Techniques pour mieux gérer son énergie
- Mettre en place un plan d'action : se comprendre-s'écouter- prendre soin de soi (PLAN SMART)

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (modulable, équipée d'une vidéoprojection, tableau blanc)
- Approche ludique : jeux d'ancrage et d'appropriation des concepts, cas pratiques, quizz, vidéos
- Test certifié ou alternatif
- Exposés théoriques sur power point
- Boîte à outils de poche
- Plan SMART individualisé à déployer sous 30 jours

EXECUTION DE LA FORMATION

- 1. audit et personnalisation du programme j-30
- 2. formation interactive
- 3. suivi des applications à J+30 (Bilan du formateur pour accompagner la montée en compétences et besoins complémentaires)
- Plateforme DIGIFORMA (numérisation du process complet, portage QALIOPI)
- Attestation de fin de formation

EVALUATION DES COMPETENCES ACQUISES

- Débrief en sous-groupe ou en table ronde
- Formulaire d'évaluation de la formation (pré-formation à J-10, post-formation jour J, satisfaction à chaud jour J)
- Formulaire d'évaluation à froid à M+1

EQUIPE PEDAGOGIQUE

VALENTIN Marie-Christine, formatrice pour adultes, experte en intelligence émotionnelle et relationnelle. Licenciée en psychologie et ancien manager de proximité et transversal d'équipe pendant 12 ans, tuteur en dispositif de reclassement RH sur 18 mois. Actuellement mentore au sein de NQT (région CVL).

TEMOIGNAGE CLIENT : à regarder sur [mon google business](#)

« Formation très instructive sur la thématique abordé. Beaucoup de choses ont été abordé sur la gestion du stress. Cela a permis d'être mieux informé ainsi que d'anticiper pour notre futur. » Lou DION