

PROGRAMME DE FORMATION

GERER LE STRESS AU QUOTIDIEN

Régulez votre anxiété et prévenez votre fatigue

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/jour en intra-entreprise (8 personnes) et 550€ HT/jour-pers en inter-entreprise

Financement : 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
- Sentiment d'insécurité ou manque de reconnaissance

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

L'entreprise a aussi à son rôle à jouer pour réduire l'exposition au 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

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)

MONCOINFORMATION

58 rue Emile ZOLA 45000 ORLEANS

Email: contact@moncoinformation.fr

Tel: 07.49.45.41.28



MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

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

EXECUTION DE LA FORMATION

- Audit et personnalisation du programme J-30
- Formation interactive
- Suivi des applications à J+30 (Bilan et préconisation)
- Plateforme DIGIFORMA
- Attestation de fin de formation

EVALUATION DES COMPETENCES ACQUISES

- Débrief en sous-groupe ou en table ronde
- Formulaire d'évaluation de la formation à J-10 et le 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. Actuellement mentore au sein de NQT en région CVL.