

Gérer le stress au travail

La formation vise à comprendre les mécanismes du stress et développer les techniques de gestion adaptées en milieu professionnel.

DEMANDE DE DEVIS

Durée de la formation : 7h



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, Directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur leur santé et leur productivité
- Identifier leurs propres facteurs de stress et leurs réactions
- Acquérir des techniques de gestion du stress adaptées au milieu professionnel
- Mieux s'organiser pour prévenir les situations stressantes
- Mettre en place un plan d'action personnel pour un meilleur équilibre au travail

Programme

- Comprendre et identifier le stress : définition, le "bon" et le "mauvais" stress, les signes physiques, psychologiques et comportementaux du stress
- Savoir évaluer son propre stress : les conséquences d'un stress chronique sur la santé et la performance, la courbe du stress
- Les piliers de la gestion du stress : les facteurs liés au travail, le système de perception et de réaction de l'individu, l'impact de l'environnement
- Agir et prévenir : techniques de respiration et de relaxation, la méthode des "3 minutes", l'importance de la pause et de la déconnexion
- Le rôle de l'organisation dans la prévention du stress : gérer son temps (règle des 80/20), savoir dire "non" de manière assertive, gérer les interruptions et les imprévus, optimiser son environnement de travail
- Plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- Évaluation** : Évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)