

Formation : Prévention du stress en situation professionnelle

Qualité de Vie au Travail

Permettre aux participants d'acquérir des techniques de gestion du stress et de les adapter aux situations professionnelles rencontrées, de manière générale, prévenir et améliorer la qualité de vie au travail. Mobiliser ses capacités d'adaptation et mieux faire face au stress dans son cadre professionnel.

Durée:

- 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- Professionnels de tous secteurs.

Prérequis

- aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et identifier les facteurs de stress
- Découvrir et expérimenter des outils de gestion du stress,
- Faire évoluer ses stratégies d'adaptation face aux situations stressantes, développer une démarche de prévention
- Renforcer ses notions de communication et d'écoute,
- Favoriser le développement de la capacité à se distancier dans le cadre de son travail et améliorer la qualité des relations professionnelles

Contenu de la formation

- Le phénomène de stress et son impact sur la personne
- Le stress au travail, les facteurs liés au contexte professionnel, repérer les signes d'épuisement professionnel
 - Outils : échelle des tensions, facteurs de stress, grilles d'autoévaluation
- Le stress, moteur de notre efficacité
- Faire face au stress pour un mieux-être, trouver son propre équilibre
 - Techniques de gestion du stress : application au quotidien,
 - Prévenir l'épuisement, aborder une démarche de prévention, prendre soin de soi
- Prendre conscience de nos schémas de pensée, favoriser la capacité à se distancier et prendre du recul,
- Le corps et son langage, la place des émotions, des besoins
- Attitudes facilitatrices et freins à la communication, modes d'écoute
- Réactiver et se reconnecter à ses ressources personnelles, développer ses capacités internes, prendre conscience de ses valeurs, notamment au niveau professionnel
- Adapter et utiliser ces outils dans son cadre professionnel

Court'Echelle

11 rue du Béarn
65700 SOMBRUN

Email: courtechelle@gmail.com

Tel: 0562960697 - 0630265389



Organisation de la formation

Formatrice : Françoise Senmartin

Sophrologue, DU Communication et Gestion du Stress. Formatrice depuis 2008 en communication, techniques corporelles et relaxation, auprès de professionnels de divers secteurs (enfance, petite enfance, médico-social, personnes âgées, handicap, ...)

Moyens pédagogiques et techniques

- Notre méthode est tirée de l'expérience. Les apprenants vont découvrir tout au long de la formation différents outils qu'ils vont expérimenter, vivre. Nous nous appuyons sur les compétences de chacun afin qu'il puisse les valoriser.
- Alternance entre théorie et pratique
- Mises en situation, exercices pratiques et jeux de rôle
- Temps de réflexion, discussion, échanges
- En lien avec la situation professionnelle des stagiaires, mise en pratique entre les journées de formation
- Support pédagogique remis aux stagiaires lors de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation à froid et à chaud sur support numérique dédié à la formation.

Association COURT'ECHELLE

N°TVA intracommunautaire

FR88 449083609

SIRET 449 083 609 00015

APE 8559A

11 rue du Béarn
65 700-Sombrun

05 62 96 06 97

@courtechelle@gmail.com

courtechelle-crea.com

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE déclaré sous le n°73 65 00556 65.

Déclaration d'activité enregistré auprès du Préfet Région Occitanie. Ne vaut pas agrément de l'Etat.

Agrément Jeunesse et Education Populaire