

FORMATION STRESS ET MANAGEMENT

Objectifs de la formation

Prendre conscience des origines et des mécanismes du stress.

Prendre conscience de l'influence du stress sur l'ensemble de nos comportements vis-à-vis de nous-mêmes et des autres.

Prendre conscience que la qualité de notre communication, et donc du juste rapport aux autres, dépend en majeure partie de notre capacité à gérer l'ensemble de nos émotions.

Durée et horaires de la formation

32 heures sur 4 jours

Matin : de 8h30 à 12h30 – Après-midi : de 13h30 à 17h30

Personnes concernées

Chef d'entreprise, manager opérationnel.

Pré requis

Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques

De la théorie vers la pratique, à travers des échanges interactifs.

Alternance d'apports de connaissances et d'échanges avec les stagiaires sur des applications concrètes issues de l'expérience de notre formateur.

Formation animée en vidéo projection et illustrée par des exemples de documents.

Il est demandé aux stagiaires d'amener leur problématique afin qu'elle fasse l'objet d'application pratique.

Validation

Suivi après stage J+3 mois pour valider la mise en œuvre de la formation dans le cadre des activités du salarié, repérer les écarts et les analyser.

Aptitudes

- Capacité d'écoute.
- Capacité d'analyse.
- Capacité de remise en question.

Compétences

- Savoir être empathique.
- Savoir et vouloir mieux se connaître.
- Avoir la capacité de recul sur les événements en général.

Délai d'accès moyen à la formation

Le délai est d'un mois en moyenne entre la demande du stagiaire et son entrée en formation

Tarifs

INTER 600€ ht / stagiaire (groupe de 2 à 5 personnes)
INTRA 2500€ ht (groupe de 2 à 4 personnes)

Accessibilité

Pour les publics en situation de handicap, il y a une place de stationnement réservé devant le centre de formation et pour les personnes à mobilité réduite une rampe d'accès sans marche permet d'accéder à la salle de formation.

Mise à jour de la formation

Avril 2024.

Indicateurs de résultats

Taux de participation : 100%
Taux d'abandon : 0%
Taux d'engagement : 95%
Taux de satisfaction globale : 9/10
Nombre de stagiaires formés en 2023 : 2

Financement de la formation

Plan de formation de l'entreprise (OPCO)

PARCOURS PEDAGOGIQUE

1) Eclairage

1.1 Les origines du concept

1.1.1 Une approche historique

1.1.2 La découverte du syndrome général d'adaptation

1.2 Les mécanismes

1.2.1 Le système nerveux autonome

1.2.2 Le principe d'homéostasie

1.3 Les conséquences

1.3.1 Les risques du stress chronique

1.3.2 Les symptômes

2) L'auto-évaluation

2.1 Mon niveau de stress

2.1.1 L'état des lieux : quelle est la qualité de ma communication au sein de mon équipe ?

2.1.2 Les facteurs déclenchants : comment les aspects «négatifs» de mon travail peuvent influencer mon comportement ?

2.1.3 Les sources redondantes : quel pouvoir d'intervention et d'autonomie sur ces sources conflictuelles ?

2.2 Mon niveau de résistance.

2.2.1 Mes émotions : vers une perception plus objective de mon entourage professionnel.

2.2.2 Le comportement : qu'est-ce que je peux et/ou je dois changer dans ma relation à l'autre ?

2.2.3 L'environnement proche : où sont mes alliés ?

2.3 Ma prise de conscience.

2.3.1 Le décalage : moi et les autres, où pouvons-nous nous rejoindre ?

2.3.2 L'acceptation, le deuil : le problème des transferts et de leur pollution au quotidien dans mon rapport à l'autre.

2.3.3 Les peurs, les colères : prise de conscience de leur influence au quotidien sur la totalité de mes choix.

3) Les solutions par l'équilibre intérieur

3.1 Se recentrer sur ses valeurs et comprendre celle des autres

3.1.1 Sa culture

3.1.2 Ses croyances

3.2 La technique des ancrés : vers une revalorisation du positif

3.2.1 La pensée positive

3.2.2 La mise en balance

3.3 Programmation et visualisation: comment aider ses collaborateurs à se projeter de nouveau ?

3.3.1 Se préparer

3.3.2 Le pouvoir de l'anticipation

3.4 Comprendre que tout passe d'abord par soi

3.4.1 Les mécanismes

3.4.2 Les bienfaits psychologiques