



GESTION DU STRESS

PACK 1 - MODULE 4



PARTICIPANTS

De 1 à 6 stagiaires maximum



PUBLIC

Manager / Responsable d'entreprise
souhaitant améliorer la gestion du stress



PRÉREQUIS

Compréhension du français



DURÉE

1 jour (7h)



OBJECTIFS

Obtenir les compétences relationnelles et
savoir mettre en place des outils afin de
gérer le stress



VALIDATION

Attestation de formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le participant sera capable :

- De connaître les informations liées à la gestion du stress
- D'utiliser des méthodes pour gérer son stress autrement avec des outils de développement personnel adaptés aux postes à responsabilités
- D'évaluer les actions mises en place et vérifier si la nouvelle gestion du stress permet d'optimiser son travail

MÉTHODE

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques.

MOYENS

- Salle équipée de vidéoprojecteur ou TV écran plat
- Mise à disposition de tablette numérique
- Formateurs qualifiés et expérimentés

ÉVALUATION

Exercices théoriques et mises en situation pratique

DÉLAIS D'ACCÈS

Minimum 24h avant le début de la formation en fonction de nos disponibilités et des exigences relatives aux différents financements.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sans contre-indication de la médecine du travail. Il convient de nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

COÛT

Veillez vous référer à notre grille tarifaire.





PROGRAMME

■ CONNAÎTRE LES INFORMATIONS LIÉES À LA GESTION DU STRESS

- Répertorier les notions de la gestion du stress.
- Comprendre sa gestion du stress pour se préparer à la modifier.
- Mettre en place des propositions de modification et prévenir le changement.

■ UTILISER DES OUTILS ET MÉTHODES POUR GÉRER SON STRESS AUTREMENT

- Mettre en place des outils accessibles et faciles à utiliser pour améliorer la gestion du stress au quotidien.
- Créer un outil pour l'ensemble des personnes afin de faciliter le changement.
- Accompagner vers l'utilisation nouvelle de la gestion du stress.

■ EVALUER LES ACTIONS MISES EN PLACE

- Analyser la mise en place des méthodes de gestion du stress
- Valoriser le changement avec validation des mises en situation et l'analyse de ces situations.
- Permettre de mettre en place des outils d'auto-évaluation pour vérifier de manière autonome la progression.

■ LES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES DU PACK 1

- *Pack 1* Module 1 - **Les bases du management**
- *Pack 1* Module 2 - **Conduite de réunion**
- *Pack 1* Module 3 - **Gestion du temps**
- *Pack 1* Module 5 - **Gestion de conflits**

■ POUR ALLER PLUS LOIN...

- *Pack 2* Module 1 - **Comprendre et gérer les RPS**
- *Pack 2* Module 2 - **Conduite des entretiens annuels**
- *Pack 2* Module 3 - **Mettre en place des ponts manager/RH**
- *Pack 2* Module 4 - **Mettre en place le droit au décrochage**

