Fiche 57. LA GESTION DU STRESS

DURÉE CONSEILLÉE : une journée

PRIX : nous consulter

PRÉREQUIS (CONNAISSANCES) : Aucun

POUR QUI ? : Chaque acteur de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- ❑ CONNAÎTRE LA DÉFINITION DU STRESS ET LIMITER LES FAUSSES CROYANCES
- ❑ SAVOIR IDENTIFIER SES PROPRES FACTEURS DE STRESS ET POUVOIR Y FAIRE FACE
- ❑ CONNAÎTRE LES STRATÉGIES, OUTILS ET MÉTHODES POUR MIEUX RÉGULER SON STRESS

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS*)

AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, …).

PENDANT :

MODULE 1 : LE STRESS COMME REACTION NORMALE D'ADAPTATION

- Connaître les définitions du stress et identifier les fausses croyances sur le stress
- Comprendre les trois niveaux du syndrome général d'adaptation
- Identifier ses facteurs de stress et les comprendre
- Prendre conscience du rôle de l'affirmation et de la confiance en soi

Activité : Autodiagnostic de ses facteurs de stress et piste d'actions

MODULE 2 : POURQUOI REGULER SON STRESS

- Prendre conscience des limites de la résistance au stress
- Définir le stress comme un risque psychosocial
- Définir le burnout
- Identifier les impacts sur le court, moyen et long terme

Activité : Autodiagnostic de sa capacité à gérer son stress

MODULE 3 : LES TROIS NIVEAUX DE GESTION DU STRESS

- Identifier les fondamentaux pour agir sur :
  - ses facteurs de stress
  - ses émotions désagréables
  - ses facteurs personnels de protection

Activité : Atelier de partage de bonnes pratiques

MODULE 4 : LA GESTION DU STRESS, TECHNIQUES ET OUTILS

- Savoir établir une stratégie antistress durable
- Identifier ses facteurs personnels de protection
- Connaître et savoir appliquer des outils de priorisation des tâches
- Savoir accueillir, identifier, comprendre et maîtriser ses émotions
- Identifier les principes clés de la prise de recul
- Connaître les principes clés des techniques de méditation
- Connaître les principes clés des techniques de respiration

Activité : Identification d'un plan d'action personnalisé

APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
- Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
- Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.

➔ Permettant un taux de réussite de 100 %

LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
- Format également disponible en anglais
- Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
- Format adaptable en 100% distanciel et interactif
- Formation mixte (Présentiel et distanciel)

➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.

SOMMAIRE

*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :

PAR EMAIL : CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : https://ekilibre-conseil.com/