

FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

2 JOURS POUR COMPRENDRE VOS SOURCES DE STRESS AVEC
LES MESSAGES CONTRAIGNANTS, GERER VOS ETATS DE STRESS ET
AMELIORER VOTRE EFFICACITE PROFESSIONNELLE TOUT EN VOUS PRESERVANT

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre les origines et mécanismes du stress
Identifier ce qu'est le stress et ce qu'il n'est pas
Analyser ses pratiques, son vécu professionnel, son rapport au stress
Définir « Burn Out » « Karochi » « Coping »...
Place des émotions dans les situations professionnelles et leurs effets sur la santé
Effets et conséquences des situations dites « stressantes » et comment les gérer ?

METHODES PEDAGOGIQUES

Formation pragmatique et ludique
Pédagogie active alternant apports et échanges
Nombreux tests, autodiagnostic et exercices pour mieux se connaître
Exercices de relaxation et de visualisation pour une application dans le contexte professionnel
Conseils personnalisés

PREREQUIS : Aucun

PROGRAMME

PREV 1.1

Le stress : Qui ? Pourquoi ?

Définir les notions de stress
Le stress, atout ou risque
Les signes révélateurs de stress au travail

Les apports scientifiques sur le stress

Place des neurosciences
Les modèles de FOLKMAN et LAZARUS
Les apports de SIEGRIST : effort/récompense
Les travaux de Paul Mc LEAN sur les 3 cerveaux
Les facteurs de tempérament selon R. CLONINGER
Place des neurotransmetteurs et leur implication dans la gestion des émotions

Définir le stress sur le plan biologique

Comprendre ses causes et ses conséquences
Appréhender les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail : physiologiques, psychologiques, émotionnelles, comportementales, relationnelles et sociales

Le stress dans la performance professionnelle

Identifier les signes révélateurs de stress
Comprendre les causes et les conséquences de l'excès de stress au travail
Décrypter les conséquences positives et négatives
Mettre en place une culture de la vigilance

Identifier ses sources de stress au travail

Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage
Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles
Différencier les 4 dimensions de tempérament d'un individu et ses besoins en situation de stress

Etablir des relations positives

Comprendre la place de ses messages contraignants dans ses réactions et gestion des situations complexes
Identifier les facteurs de protection spécifiques à mettre en place
Envisager de nouvelles règles du jeu : du conflit à la coopération

Convertir le stress en moteur de son efficacité

Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress
Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
Capitaliser son expérience et progresser
Apprendre à se relaxer
S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme

Après la formation : Séance individuelle de coaching

2 JOURS (14H)

POUR NOUS CONTACTER

MFC
24, rue Morère 75014 PARIS
Tel. : 01 46 77 09 64
Mail : bienvenue@mediationfc.fr

POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

www.mediationfc.fr

POUR VOUS ACCOMPAGNER

Marleine MAZOUZ
Consultante et Coach
Spécialisée dans la Prévention des RPS et du Stress au Travail
Enseignante et Superviseur Certifiée en analyse Transactionnelle

TARIFS

INTRA ENTREPRISE

1800,00 € ht/jour
Incluant la séance individuelle de coaching (01h00)

INTER ENTREPRISE

1400,00 € ht par personne
Incluant la séance individuelle de coaching (01h00)

Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise/du participant



FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION

.....

Session du au

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Participant(e) Nom Prénom

Profession

Adresse :

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Téléphone E-mail

Facturation

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Dossier suivi par Mme Mlle M. Fonction

Autres informations utiles..... Fait à Le



Signature