Prévia
SANTÉ & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
MENWAY Groupe

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

BEST SELLER

PRÉSENTIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes du stress
Mieux se connaître face au stress
Mettre en place des stratégies pour réduire les stresseurs
Maîtriser ses émotions en situation de stress
Savoir se « décharger » du stress et récupérer rapidement

LE PROGRAMME

Comprendre les processus du stress
Les différentes définitions du stress
Approches physiologiques et psychologique
Les trois étapes du stress
Les manifestations du stress à chaque étape
Les conséquences du stress
Autodiagnostic

Se connaître face au stress
Identification des facteurs de stress
Stresseurs personnels et stresseurs professionnels
Stress et personnalité
Points de rupture, signaux d'alerte
Autodiagnostic

Les techniques « à chaud » pour faire face aux pressions et aux stress
Prendre du recul
Agir sur les stresseurs
Agir sur les stresseurs internes : les « drivers »
Gestion du temps et priorisation des objectifs
Affirmation de soi, savoir dire non
Gestion des émotions (respiration…)

Les techniques de récupération
Techniques corporelles
Techniques de visualisation
Modification des automatismes de pensée
Ressources de l'entourage
Hygiène de vie

SATISFACTION DE LA FORMATION EN 2025

8,7/10

ATOUTS

- Définit un plan individuel progressif pour gérer son stress
- Fournit des outils permettant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress
- Favorise l'échange d'expériences

TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT*
par session

Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

**Frais d'ingénierie pédagogique en sus..*

INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

DURÉE

1 journée (7h)

MÉTHODE MOBILISÉE
Supports de formation sur PPT
Partages d'expériences & pédagogie active

PUBLIC CONCERNÉ
Tout public

INTERVENANT
Psychologue ou formateur expert en santé au travail

PRÉ-REQUIS
Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION
- Questionnaire de pré-formation
- Test de connaissances de fin de formation
- Évaluation de satisfaction
- Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires *ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.*

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS
Pour toute inscription, veuillez nous contacter à contact@previa.fr
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap,
Blandine B. ou Clémentine AUDRAIN : serviceformation@previa.fr