

Améliorer la qualité de vie au travail : Connaître et mieux gérer son stress

Proposer pour les professionnels une formation pour apprendre à mieux gérer son stress en capitalisant sur un plan d'actions personnalisé.

VOTRE FORMATEUR

Références	Contactez-le :
<p>Amour-Nathanaël MERCIER</p> <p>Start Compétences Formation Gestion du stress</p>	<p>Tél. : 06 88 21 70 60 startcompetences@gmail.com</p>
Qualité	
<ul style="list-style-type: none"> Consultant/formateur Directeur EHPAD / Foyers 	



OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Objectifs pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> Savoir positionner la thématique du stress par rapport à la QVT et les RPS. (Re)Découvrir ce qu'est le stress, ses origines et ses conséquences. Identifier ses stressseurs dans l'environnement. Créer son plan d'actions personnalisé pour mieux gérer son stress. Assimiler les outils et techniques permettant de mieux gérer son stress. <p><u>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Capacité pour le stagiaire à connaître son stress Appréhender et mieux gérer son stress S'adapter à l'environnement et aux relations humaines
Les + de la formation
<ul style="list-style-type: none"> Rédaction et mise en œuvre d'un plan d'actions personnalisé Mise en place d'outils et de techniques de respiration (Actions confort)

CONDITIONS

Public visé
<ul style="list-style-type: none"> Tout public en situation de stress
Prérequis
<ul style="list-style-type: none"> Prérequis nécessaire : Maîtrise de la langue française

MODALITÉS PRATIQUES

Durée	Horaires (et dates)
<ul style="list-style-type: none"> 1 journée (7h) 2 coachings de 20 minutes par téléphone post-formation. 	<ul style="list-style-type: none"> Horaires : à définir avec l'entreprise Dates : sur demande

Améliorer la qualité de vie au travail : Connaître et mieux gérer son stress

Lieu

- Sur site entreprise
- Salle de location

Modalités et tarifs

- 1 journée présentielle. 2 coachings de 20 minutes par téléphone
- Nombre de stagiaires prévu : 4 à 8
- Prix de la prestation : 500 € H.T tarif individuel / 1500 € H.T tarif groupe

PROGRAMME (contenu, déroulé, moyens mis en œuvre)

Module 1 / Jour 1 - matin

- **Origine et définition**
L'adaptation à son environnement.
La double évaluation : interne et externe.
- **Identifier les stressseurs**
Les causes internes et externes
Le stress positif et négatif
Le stress aigu et chronique
- **Développer la connaissance de son stress**
La perception du stress
Se fixer un objectif

Module 1 / Jour 1 – après midi

- **Les relations inter-personnelles et le stress**
Gérer les relations stressantes liées aux émotions
Gérer les relations stressantes en s'appuyant sur :
 - L'anticipation
 - L'approche intellectuelle de l'autre
 - Le triangle de Karpman
 - Les états du moi (adulte, parent, enfant)Le 360° de nos relations
- **Appréhender le stress par l'outil**
Discerner les zones d'impact et de non-impact
Connaître et gérer son potentiel d'absorption
Gérer les dossiers dans le temps : la notion de l'urgent et de l'important
Transformer le stress négatif en positif.

Validation du plan d'actions personnalisé

Moyens, méthodes et outils pédagogiques

- Méthodes / outils utilisés pour favoriser l'appropriation des connaissances et compétences
- Partie théorique
- Enrichissement par des exemples de terrains
- Ateliers à vivre- mise en situation.
- Vidéos, diaporama, papiers

Moyens techniques

Améliorer la qualité de vie au travail : Connaître et mieux gérer son stress

- Réception des plans d'actions par mail ou téléphone.
- Les plans d'actions sont envoyés aux adresses mails et téléphones indiquées dans l'en-tête.
- Les 2 coaching sont effectués par téléphone ou skype. Le premier coaching dans le mois qui suit la formation et le deuxième coaching dans le trimestre.

Modalités de suivi

- Outils de suivi via les plans d'actions communiqués par les stagiaires au formateur via la téléphonie ou internet à travers 2 entretiens de coaching d'une durée de 20mn. Le premier est assuré dans 1 mois de la formation et le second est réalisé dans le trimestre.

ÉVALUATION

Étapes d'évaluation des acquis

- Une évaluation à l'entrée en formation et en fin via un questionnaire oral et une mise en situation.

Démarche qualité

- A chaud : fiche satisfaction stagiaires et client + fiche satisfaction financeur
- A froid : Fiche de pertinence des apports de formation à 3 mois,

Validation

- Attestation individuelle de fin de formation mentionnant les objectifs et le résultat de l'évaluation des acquis.