

FORMATION GESTION DU STRESS

ans le monde d'aujourd'hui, les entreprises performantes sont celles qui investissent dans le bien-être de leurs employés. Notre formation "Gestion du Stress et Résilience en Entreprise" est conçue pour aider vos équipes à gérer le stress plus efficacement et à développer une résilience durable, élément clé d'une performance collective optimale.

Durée: 7.00 heures (jours)

Profils des apprenants

- Tous personnels d'entreprise

Prérequis

- Être âgé de plus de 18 ans.

Effectif

Minimum false apprenant(s)

Maximum false apprenants

Accessibilité et délais d'accès

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre cette formation.

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Diagnostic du Stress Organisationnel : Identifier les sources de stress au sein de votre structure et comprendre leur impact sur la productivité et l'ambiance de travail.
- Stratégies de Gestion du Stress : Former vos équipes à des techniques telles que la relaxation, la pleine conscience, et la gestion du temps pour réduire efficacement le stress.
- Renforcement de la Résilience Collective : Développer des capacités de résilience au niveau individuel et au niveau de l'équipe pour mieux naviguer à travers les défis.
- Plan d'Action pour un Environnement Résilient : Élaborer un plan stratégique pour cultiver une culture d'entreprise résiliente qui favorise l'engagement et l'innovation.

Contenu de la formation

- Comprendre le Stress
 - Introduction au stress : Notions de base, causes et symptômes
 - Types de stress : Stress aigu vs. stress chronique
 - Impact du stress : Impact physiologique, psychologique et émotionnel
 - Autodiagnostic : Exercice pratique permettant aux participants d'évaluer leur propre niveau de stress
- Techniques de Gestion du Stress
 - Techniques de relaxation : Respiration profonde, relaxation musculaire progressive

FJ2L Group

23 bis rue du docteur pierre teurlay

33910 SAINT DENIS DE PILE

Email : julie.mamouret@fjprevention.fr

Tel : +33971502906



- Pleine conscience et méditation : Introduction et exercices pratiques
- Gestion du temps : Priorisation, planification et organisation
- Hygiène de vie : Importance du sommeil, de l'alimentation et de l'exercice physique
- Exercices pratiques : Mise en pratique des techniques de relaxation et de gestion du temps
- Développer la Résilience
 - Comprendre la résilience : Concepts clés et importance en milieu professionnel
 - Facteurs de résilience : Optimisme, ténacité, flexibilité mentale, réseau de soutien
 - Techniques pour renforcer la résilience : Exercice d'affirmation de soi, reprogrammation cognitive et visualisation positive
 - Cas pratiques : Étude de cas sur des situations de stress au travail et discussion en groupe sur les solutions possibles
- Plan d'Action Personnel
 - Élaboration d'un plan anti-stress personnalisé : Identification des déclencheurs de stress individuels et des stratégies adaptées
 - Définir des objectifs SMART : Techniques de fixation d'objectifs pour gérer le stress
 - Atelier collaboratif : Travail en petits groupes pour partager des stratégies et des plans d'action
 - Retour en grand groupe : Partage des conclusions et des plans d'action
- Conclusion et Évaluation
 - Synthèse de la journée : Rappel des points clés et des techniques abordées
 - Évaluation de l'atelier : Feedback des participants sur l'atelier et évaluation de leur état d'esprit final
 - Questions et Réponses : Réponse aux questions des participants et échanges sur les défis à venir
 - Clôture : Remerciements et distribution de supports de formation pour approfondissement

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Un formateur ayant un diplôme de formateur et/ou coaching.

Moyens pédagogiques et techniques

- Support de cours formation Gestion du stress et la résilience

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation