

Gérer le stress au travail

Cette formation permet de mieux de comprendre les mécanismes du stress, d'apprendre à les gérer efficacement et de promouvoir une culture de bien-être dans son organisation.

Public :

Salariés

Managers

Dirigeants et toute personne souhaitant gérer son stress au travail

Prérequis :

- Avoir un ordinateur et une connexion internet haut débit

Durée :

2 jours (soit 14 heures) / Classe distancielle

Prix :

1260€

Objectifs de la formation

Identifier les sources de stress au travail

Organiser son quotidien pour réduire la charge mentale

Développer des stratégies de gestion et de réduction du stress

Appliquer des pratiques favorisant un meilleur équilibre professionnel

Contenu de la formation**Module 1 : Comprendre et gérer le stress**

- Identifier les sources et les mécanismes du stress.
- Reconnaître les impacts du stress sur la santé et la performance.
- Appliquer des techniques de relaxation pour réduire les tensions.

Module 2 : Organisation personnelle pour réduire le stress

- Prioriser les tâches grâce à des méthodes de gestion du temps.
- Planifier efficacement son travail pour éviter les situations d'urgence.
- Adapter son organisation aux contraintes personnelles et professionnelles pour alléger la charge mentale.

Module 3 : Instaurer une culture de bien-être collectif

- Concevoir des initiatives collectives favorisant un environnement de travail apaisé.
- Promouvoir l'écoute active et la reconnaissance au sein de l'équipe.
- Identifier les leviers pour renforcer l'engagement et le bien-être des collaborateurs.

Module 4 : Pratiques de relaxation et pleine conscience

- Découvrir les bases du yoga et de la sophrologie pour réduire le stress.
- Pratiquer des exercices de pleine conscience pour améliorer la concentration et la sérénité.
- Intégrer des routines bien-être simples dans le quotidien professionnel.

Organisation de la formation

Délais et modalité d'accès

Prendre contact avec nous au 01.89.86.87.55 ou info@acforma.fr
Le délai d'accès est 3 minimum avant le début de la formation
En visioconférence via la plateforme Google Meet

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les situations de handicap peuvent être signalées lors de la demande de l'inscription à la réception du questionnaire de pré-formation. En cas de mention, le référent handicap prend contact avec le candidat pour étudier les possibilités d'aménagement.

Méthodes mobilisées

Documents supports de formation projetés.
Ateliers interactifs de relaxation et d'organisation.
Études de cas sur des situations de stress en entreprise.
Outils interactifs comme des questionnaires de diagnostic et des exercices collectifs.

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

Auto-évaluation sur les objectifs en début de formation
Evaluation formative : quizz et exercices
Plan d'action personnalisé à établir à la fin de la session
Questionnaire rétrospectif (60 jours) après la formation pour mesurer l'impact des stratégies adoptées.
Accompagnement optionnel pour la mise en œuvre des outils dans le quotidien professionnel

Qualité et indicateurs de résultats

- Taux de satisfaction des participants
- Taux de participants ayant appliqué une technique de gestion du stress au quotidien
- Feedback sur les impacts mesurés dans leur environnement de travail (60 jours après)