

GESTION DU STRESS

Notre formation en gestion du stress au travail est conçue pour vous aider à maîtriser les défis du stress professionnel. Dans un environnement de travail de plus en plus exigeant, apprendre à gérer le stress est essentiel pour maintenir un équilibre et une productivité optimale.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir les mécanismes et les impacts du stress au travail
- Identifier les sources de stress dans son environnement professionnel
- Gérer et réduire le stress rapidement
- Développer un bien-être durable au travail

CONTENU DE LA FORMATION

Définir les mécanismes et les impacts du stress au travail

- Définir le stress et ses manifestations
- Identifier les causes du stress
- Déterminer les effets du stress sur la santé et la performance

Identifier les sources de stress dans son environnement professionnel

- Analyser les facteurs de stress spécifiques à l'environnement de travail
- Identifier des situations stressantes
- Concevoir sa cartographie personnelle des stressseurs

Gérer et réduire le stress rapidement

- Expérimenter la cohérence cardiaque
- Pratiquer la respiration profonde
- Développer la relaxation de pleine conscience

Développer un bien-être durable au travail

- Déterminer les principes de la gestion efficace du temps
- Appliquer les techniques de priorisation des tâches
- Pratiquer la communication assertive
- Manipuler les stratégies de résolution de conflits
- Elaborer un plan d'action individuel pour gérer le stress au quotidien

ELEVAE FORMATION

 | 06.62.51.26.86

 | contact@elevae-formation.fr

 | www.elevae-formation.fr

PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

DUREE

2 jours / 14 heures

PREREQUIS

aucun

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

METHODES PEDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Alternance des méthodes et outils pédagogiques pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

TARIF

1428 euros*