



MSP CONSULTING
Générateur de bien-être au travail

Gérer son stress au travail

Le stress a pour conséquence directe un manque d'efficacité et de performance au travail, tant en individuel qu'en collectif. Le gérer permet d'éviter des situations d'épuisement au travail, d'absentéisme...

Cette formation donne des outils aux participants afin de compenser le stress inhérent à leur fonction et de pouvoir donner le meilleur d'eux-mêmes et cela, sur la durée.

Pour qui : Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

Prérequis : Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

Durée : 1 jour soit 7 heures

Formation INTRA en présentiel ou à distance

Objectifs

- Identifier les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour gérer le stress
- Prendre du recul et mieux s'adapter aux événements

Programme

Comment agit le stress ?

- Les effets du stress sur le corps
- Les différents signaux du stress
- Autodiagnostic : mesurer son niveau de stress

Mobiliser un mode mental adapté face aux situations

- Identifier ses réactions face à une situation
- Réduire le niveau de stress
- Mobiliser un mode adaptatif

Développer son agilité à "BASCULER" d'un mode mental automatique à un mode mental adaptatif

- Identifier une situation stressante
- Évaluer son niveau et ses sources de stress
- Faire le choix d'un mode mental
- Autodiagnostic : le test du burn-out de Maaslach

Relativiser et regagner en bien-être

- Face aux situations complexes et stressantes, comment introduire de la relativité, de la nuance et de l'humour ?
- Se connecter aux ressources réelles et disponibles pour pouvoir agir
- Faire baisser son niveau de stress ou sa capacité à stresser



MSP CONSULTING
Générateur de bien-être au travail

Modalité d'évaluation

Test d'évaluation de formation sous forme de QCM.

Moyens pédagogiques :

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif.

Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

Conditions de réalisation de l'action de formation à distance :

Pour les formations « à distance », elles seront réalisées avec « Teams », un outil de visioconférence.

Personne en situation de handicap :

La prestation est ouverte à tout public.

Pour les personnes en situation d'handicap, merci de nous contacter pour des aménagements particuliers. En dernier recours et avec l'acceptation des bénéficiaires, la formation pourra entièrement être réalisée à distance.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et ses résultats :

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront :

- Les supports pédagogiques ;
- Une attestation de présence ;
- Un questionnaire de satisfaction leurs permettant d'évaluer les apports de la formation ;
- Un questionnaire d'évaluation des connaissances.