

Gestion du stress au travail

<https://estim-formation.com/formation-gestion-du-stress-travail>

Objectifs de la formation

- Acquérir les connaissances nécessaires sur le stress.
- Améliorer sa stratégie personnelle en situation professionnelle stressante.

Programme pédagogique

Pourquoi une gestion du stress ?

- Connaître et définir le stress
- Identifier son rythme et son style de vie
- Apprendre à se connaître
- Comprendre l'influence de son état physique sur son moral et inversement
- Faire face à un facteur stressant

Quelles sont les principales causes ?

- L'organisation personnelle
- La planification du temps
- Les relations aux autres
- Le non développement du sens de l'humour

Accepter, s'adapter, réaliser

- Mieux utiliser son temps : rappel des fondamentaux
- Développer son sens de l'humour
- Méthodes pour atteindre ses objectifs
- Méthodes de résolution de problèmes

Comment agir sur le stress ?

- Gérer ses émotions
- Savoir positiver et relativiser
- Outils pour se détendre

Réduire l'impact du stress sur soi

- Assertivité et adaptabilité
- Ni hérisson ni paillason
- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

Modalité d'évaluation pédagogique

Evaluation des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.