

GEST – Gestion du stress au travail

Code produit : GEST

Niveau : Initiation

Modalité : Présentiel

Durée (en heure) : 14.0

Tarif : 0

Eligible DDA : non

Public : tous les collaborateurs confrontés à des contextes difficiles et éprouvant des difficultés à faire des choix et à gérer leur stress au travail

Prérequis :

aucun

Objectif

- définir le stress et identifier ses symptômes
- identifier ce qui nous met sous stress
- acquérir des techniques pour anticiper et gérer le stress
- mettre en place un plan d'action permettant de lutter efficacement contre le stress

Programme de la formation

1-Origines et mécanismes du stress

- Définition
- Symptômes
- Facteurs
- Echelle

2-Emotivité

- Définition
- Stress et émotion

3-Identification de notre personnalité et de notre fonctionnement interne

- Mieux se connaître
 - Nos points forts

- Notre perception du monde
- Ce qui nous motive
- Ce qui nous démotive
- Besoins psychologiques
 - Comment les satisfaire?

4-Discernement de nos comportements de stress

- Différentes manifestations du stress en fonction des personnalités
- Stress: réponse à la non-satisfaction de nos besoins psychologiques
- Différents niveaux de stress
- Conséquences du stress

5-Réaction face au stress

- Prévention
- Effets du stress dans la communication

6-Construction de son contrat anti-stress

- Pourquoi un contrat ?
- Contrat de changement
- Témoins

Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

Méthodes pédagogiques

- Réalisation de cas pratiques
- Exposés à partir d'un diaporama
- Échanges d'expériences



AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2022 AF2A. Tous droits réservés.