

Savoir gérer le stress en situation professionnelle

ABIS

www.abisformation.fr

Votre contact :
Khuê-Linh TRUONG
ktruong@abisformation.fr
01 44 70 01 69

1 300 € HT /pers.  Repas compris

2 jours soit 14h



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Le stress peut avoir de graves conséquences sur les performances au travail. Le module «savoir gérer le stress dans le milieu professionnel» vous permettra de comprendre les origines et les manifestations du stress pour améliorer votre gestion du stress. Vous serez capable d'agir sur toutes les différentes catégories de stresser pour prévenir les situations difficiles et mieux les maîtriser

CONTENU

■ Qu'est-ce que le stress ?

- Ce que le stress n'est pas...
- Les origines du stress, des réactions naturelles et positives
- Les symptômes
 - D'un stress ponctuel
 - De l'installation d'un stress permanent
 - D'un stress installé et nuisible
- Les 5 catégories de stresser
 - Le stress lié à son rapport au temps
 - Le stress émotionnel
 - Le stress au quotidien, lié à son hygiène de vie
 - Le stress relationnel, lié à ses relations aux autres
 - Le stress mental, lié à ses pensées

■ Gestion du stress: Agir sur les 5 catégories de stresser

- Le stress lié à son rapport au temps
 - Connaître les 7 lois du temps pour mieux s'organiser
 - Utiliser la matrice d'Eisenhower
 - Identifier ses voleurs de temps
- Le stress émotionnel
 - Identifier ses émotions
 - Utiliser des techniques corporelles pour évacuer le stress
- Le stress au quotidien, lié à son hygiène de vie
 - Connaître les bonnes pratiques et les appliquer : alimentation, activité physique, sommeil
- Le stress relationnel, lié à ses relations aux autres
 - Utiliser les méthodes éprouvées de communication en situation conflictuelle
 - Développer son assertivité
 - Repérer les relations entrant dans le triangle de Karpman et savoir les refuser
- Le stress mental, lié à ses pensées

Références bibliographiques

Agir sur le stress et les violences au travail
G. Hamelin
Éditeur Dunod - 03/2012

Faire face au stress - Agir pour la qualité de vie au travail
D. Noyé et R. Cristofini
Éditeur Julhiet - Insep Consulting

ABIS FORMATION / ABIS INSTITUTION sont concepteurs de ce contenu

Siège social - 27 rue de la Bienfaisance 75008 PARIS - Tél : 01 44 70 01 69 / Fax : 01 44 70 01 79

ABIS FORMATION : Sarl au capital de 32 178 € - Siret : 443 421 284 000 29 - ABIS INSTITUTION : Sarl au capital de 14 182 € - Siret : 499 850 089 000 16

Format

INTER



Lieu : Paris

Dates des sessions



> 15 et 16 octobre 2015

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables :

- De reconnaître leurs catégories de stresser
- De construire une stratégie face à chaque catégorie les concernant
- De mettre en œuvre les pratiques efficaces de prévention

Public

S'adresse à tout type de personnel ayant à faire face à des situations générant du stress dans le cadre de ses activités professionnelles
S'adresse particulièrement au personnel encadrant souhaitant faire baisser le stress de l'équipe

Pré-requis

Aucun

Profil Intervenant

Formateur senior ou expert

- Plus de 10 ans d'expérience professionnelle
- De 5 ans à 10 ans d'animation de formation
- Sélectionnés selon un processus normé

Pédagogie

- Démarches : déductive, inductive, dialectique
- Méthodes : démonstrative, interrogative, expositive, découverte, analogique
- Formation-action

Evaluation et mesure des résultats

L'évaluation des acquis est effectuée à partir d'exercices auxquels le stagiaire participe (tests, questionnaires, jeux de rôle, mise en situation, etc.) et validés par le formateur. En complément, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction est réalisé à l'issue de la formation.

Formations complémentaires

Développer son leadership personnel
Conduire efficacement une réunion