

Gérer le stress dans son environnement professionnel

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Cette formation sur la gestion du stress au travail vous permettra de mieux gérer vos émotions en situation de stress dans votre cadre professionnel. Comprendre les origines, le mécanisme et les facteurs du stress au travail. Reconnaître et nommer ses principales émotions. Augmenter sa capacité d'adaptation et sa réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes. Comprendre ses réactions et développer des ressources pour mieux communiquer avec son environnement.

Objectif(s) pédagogique(s)

- Repérer ses différentes formes de stress et les situations sources de stress au travail.
- Rechercher un niveau optimal et stimulant de stress.
- Apprendre à vivre une situation difficile sans s'exposer à un excès de stress grâce à un comportement et une attitude adaptés.
- Acquérir des techniques simples et concrètes pour une bonne élimination du stress accumulé, une bonne récupération et une bonne gestion de l'énergie.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis Niveau d'entrée : Sans niveau spécifique

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout professionnel souhaitant gagner en efficacité.

Durée

3 Jour(s) dont 21 Heure(s) en centre

Tarif(s)

990 € par stagiaire

Compléments tarif :

Subvention TPE - 11 salariés,
Conseil Régional de Bretagne

Adresse

**Rennes/Bruz Faculté des
Métiers**

Campus de Ker Lann,
Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, chaque stagiaire est évalué en amont de la formation pour identifier les pré-requis des apprenants et à l'issue de la formation pour évaluer l'acquisition des connaissances.

Modalités pédagogiques

Nombreux exercices : rechercher les difficultés de chacun en situation professionnelle, identifier les situations fragilisantes, apprendre à se protéger et à identifier ses modérateurs de stress.

Qualifications des formateurs

Psychologue, formateur Sophrologue ayant une expérience significative dans le secteur sanitaire, médico-social et social dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre service pédagogique. Dans le cadre de la démarche qualité de la CCI, le formateur communique annuellement les actions mises en place ou les formations suivies contribuant au développement de ses compétences.

Langue(s) d'enseignement


Français


Services pratiques

 Accès handicapé

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

 Restaurant universitaire à proximité, cafétéria Daltys, restaurant d'application, bistrot des vignes

 Bus 57, 157 ex et Ker lann express - Arrêt Schumann, Train - ligne TER (halte SNCF sur le campus de Ker Lann) Parking

 Sur le campus résidence sociale pour étudiant, studio individuel, possibilité de logements chez l'habitant

Les sessions



Bruz

- 18-19 novembre et 9 décembre 2021
- 24-25 mars et 14 avril 2022
- 17-18 novembre et 08 décembre 2022



Les plus

- De nombreux exercices pratiques vous permettant d'appréhender votre respiration.
- Analyses de situations vécues en inter session par les participants.
- Le travail fait en intersession permet aux participants de prendre du recul par rapport à leur pratique de terrain en s'appuyant sur les préceptes de la formation, il guidera les participants vers les réponses adaptées avec l'acquisition d'outils.

Les sessions



Bruz

- 18-19 novembre et 9 décembre 2021
- 24-25 mars et 14 avril 2022
- 17-18 novembre et 08 décembre 2022

Gérer le stress dans son environnement professionnel

Programme

Les mécanismes du stress

Les différents types de stress : intensité et durée, les manifestations physiologique et les conséquences psychologiques et comportementales.

Identification des sources de stress : stimulations physiques, intellectuelles, émotionnelles

Le seuil de stress

Comprendre les émotions et le phénomène du stress Différence entre émotions et stress

- à quoi servent les émotions

- qu'est-ce que le stress ?

Evaluer son niveau de stress

Comprendre comment l'excès des émotions et du stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé

Spécificité du stress au travail

L'évolution du stress en milieu professionnel

Le stress professionnel et le syndrome d'épuisement professionnel (burn out) : leurs interactions, leurs différences

Repérage des différentes sources de stress en milieu professionnel

-L'environnement et les conditions de travail

-Rôle professionnel et stress : Responsabilité individuelle, devoir de décision et gestion des conflits. La

sur-adaptation des personnels face aux difficultés de leurs publics

Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité

Savoir se relaxer

S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress

Savoir faire face à la colère

Surmonter la peur du changement

Savoir gérer les déceptions

Prendre du recul face aux événements

Gérer harmonieusement sa vie quotidienne

Rechercher un niveau optimal et stimulant de stress

Identifier et hiérarchiser ses valeurs

Faire des projets ; apprendre à se fixer des objectifs professionnels (individuels et d'équipe) précis et

réalisables : recherche en groupe de solutions envisageables pour réduire certaines causes de stress

Les techniques anti-stress et leur pratique

Acquérir un répertoire de techniques de gestion du stress : relaxation, restructuration cognitive, modifications comportementales.

Identifier et développer ses modérateurs de stress

Construction par chacun d'un "programme personnel" de gestion du stress à moyen et long terme, selon ses besoins, ses aptitudes et ses goûts.

Un travail d'intersession est proposé à chaque participant qui est exploité lors de la 3ème journée :

chaque stagiaire recherche des comportements appropriés ou des réponses adaptées au vu des apports des 2 jours de formation (Les bonnes pratiques que je continue - Les mauvaises que j'arrête - Les idées, techniques, outils et méthodes que je vais mettre en œuvre)

Chaque participant établit son plan d'action en adaptant sa posture professionnelle tout en identifiant les indicateurs de réussite pour mieux gérer le stress.

Les sessions



Bruz

- 18-19 novembre et 9 décembre 2021
- 24-25 mars et 14 avril 2022
- 17-18 novembre et 08 décembre 2022



Contacts



INGUANTA Anne

ainguanta@fac-metiers.fr

Faculté des Métiers - CCI Ille-et-Vilaine - Campus de Ker Lann - N° SIRET 13002280900029 - N° d'activité 53351000435

Campus de Ker Lann, Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz

Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr -

