



Gestion du stress



Description de la formation

Objectif :

- Développer des compétences pour agir sur la prévention primaire des Risques Psychosociaux.
- Repérer des situations critiques du point de vue de ces risques,
- Analyser les principales causes dans le domaine de l'organisation du travail et élaborer une démarche de prévention avec l'ensemble des acteurs concernés de l'entreprise.

Durée de la formation : 2 jours

Pré-requis :

Aucun

Public :

salariés, collaborateurs souhaitant acquérir les techniques de gestion du stress pour faire face à la pression, et prendre du recul.

Programme :

Diagnostiquer son stress :

- Évaluer son niveau de stress
- Quel stressé êtes-vous ?
- Les 3 types d'attitudes face à la pression
- TEST DE PROFIL : Le stress et vous
- Définir le stress
- Le SGA
- Stress négatif ou pression positive ?
- La définition du stress

Reconnaître ses défenses :

- Les 5 drivers
- Leurs antidotes pratiques
- TEST DE PROFIL : « Les petites voix »
- Identifier ses déclencheurs de stress
- Le modèle de Karasek
- Les stresseurs en environnement professionnel
- Mes facteurs et modérateurs de stress



Formation Gestion du stress

ITBS (<https://www.itbsformation.com>) - Standard : 0 805 690 655

Nous contacter pour en savoir plus sur l'accessibilité des Personnes à Mobilité Réduite

Modifier sa perception de la situation :

- Comprendre le rôle de ses besoins
- Auto-évaluation des besoins professionnels
- Les 3 types de priorités
- Création de la carte mentale de sa fonction
- Faire face à la séquence de stress
- Méthodologie d'analyse de problème : le PASOBA
- Le recadrage de contexte
- Faire face à la séquence de stress

Maîtriser et garder le contrôle :

- S'organiser pour ne plus subir
- La maîtrise de son temps
- Les 11 principes pour planifier
- S'organiser pour ne plus subir
- Echanger et positiver
- Le jeu de l'intention positive
- Méthode pour dire et construire : l'OSBD
- Les petites phrases pour dire « non »

Anticiper et prévenir le stress :

- Trouver des ressources au quotidien
- La méthode des scénarii
- Méthodes de relaxation pratique
- Penser le futur pour agir dans le présent
- Construire dans la durée
- Le programme Anti-stress
- Le list-making
- Les 5 « R »

Validation :

Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation.