

F12 - Gérer son stress

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme face aux situations perçues comme menaçantes. Cependant, lorsque le stress devient chronique ou excessif, il peut affecter considérablement la santé physique et mentale. Il est donc essentiel de savoir gérer le stress pour maintenir une bonne santé mentale et physique.

Cette formation vise à aider les participants à comprendre leur propre niveau de stress et à développer des compétences pratiques pour gérer leur stress de manière efficace.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant développer son affirmation de soi

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

6 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des apprenants

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les causes et les effets du stress
- Identifier les signes de stress en reconnaissant les signes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- Développer son propre plan de gestion du stress personnel

Contenu de la formation

- Introduction au stress
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Les causes et les effets du stress sur le corps et l'esprit
 - Les différents types de stress
- Identification des signes de stress
 - Les signes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
 - Les différences entre le stress aigu et le stress chronique
 - Les facteurs qui augmentent ou réduisent le niveau de stress
- Techniques de gestion du stress
 - Les techniques de relaxation (exercices de respiration, visualisation, relaxation musculaire progressive)
 - L'auto-coaching
 - La communication efficace et la gestion du temps
- Développement d'un plan de gestion du stress personnel
 - Les étapes pour développer un plan de gestion du stress personnel
 - Identifier ses propres besoins et ses sources de stress
 - Les stratégies pour prévenir et gérer le stress
- Suite du développement du plan de gestion du stress personnel
 - Stratégies pour prendre soin de soi sur une base régulière
 - Planification d'activités pour réduire le stress
 - Discussion en groupe sur les plans de gestion du stress
- Maintien des acquis et développement continu
 - Les défis courants pour maintenir le plan de gestion du stress personnel
 - Les stratégies pour continuer à se développer et à gérer le stress de manière efficace
 - Conclusion de la formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique se compose d'intervenants issue du milieu industriel. Ils ont tous une expérience managériale en entreprise, ainsi qu'une expérience de formation terrain en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : Sur devis