
Programme de Formation

Le stress au travail : le prévenir et renforcer son équilibre professionnel

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout collaborateur souhaitant mieux gérer le stress et renforcer son équilibre professionnel.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'usure professionnelle.
- Repérer ses signaux d'alerte et les facteurs personnels de déséquilibre.
- Mobiliser des techniques adaptées pour agir sur le stress au quotidien.
- Mettre en place des pratiques favorisant un équilibre professionnel durable.



Description

Jour 1

Matin : Comprendre le stress et ses impacts professionnels

Notion d'équilibre professionnel et de bien-être au travail.

Les dimensions de l'équilibre : physique, mental, émotionnel et relationnel.

Le stress : définition, mécanismes et réactions physiologiques.

Rôle des émotions dans les situations professionnelles.

Après-midi : Repérer les signaux d'alerte et les déséquilibres

Les signaux d'alerte et leurs impacts sur l'activité professionnelle.

La charge mentale et l'épuisement professionnel.

Identification des facteurs de stress individuels.

Les principaux facteurs de déséquilibre au travail.

Jour 2

Matin : Agir sur les facteurs de stress

Identification des besoins fondamentaux.

Fondamentaux pour préserver son équilibre : sommeil, mouvement, respiration.

Techniques simples de gestion du stress : respiration, relaxation, cohérence cardiaque.

Après-midi : Renforcer durablement son équilibre professionnel

Poser ses limites et gérer ses priorités.

Réduire la charge mentale.

Développer des routines favorables à l'équilibre professionnel.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.