



Comprendre le stress

Réf. : FAFPFIE2303

Cette formation s'inscrit dans une démarche de gestion des risques psychosociaux, efficience et qualité de vie au travail.

Public

- Tout salarié ayant envie d'évaluer son état de stress et de mieux se connaître

Prérequis

- Avoir envie de se découvrir

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Evaluer son niveau d'état de stress
- Identifier les causes et les risques
- Amorcer des prises de conscience

Bénéfices attendus

- Repérer les facteurs sur lesquels agir

Programme

Le stress

- Définition
- Types de stress
- Mécanisme biologique, fonction et utilité
- Aspects positifs et négatifs
- Manifestations, symptômes et ressentis
- Risques sur la santé, l'équilibre psychique et le travail, à l'échelon individuel et collectif
- Causes de stress
- Evaluation de ses états de stress
- Facteurs sur lesquels agir

Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation
- Mesure formative (tests de positionnement, capitalisations et validation des acquis)

Durée et modalités

- Formation à distance via Teams et en groupe, de 2 à 6 personnes
- Durée : 1 jour
- Heures : 3 h 00
- Date : 23 mai 2023
- Intervenante : Florence Lhote

Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, dynamique et participative qui s'appuie sur l'expérience, le vécu et les besoins des participants

- Des débats dirigés et des échanges croisés
- Des temps de réflexion
- Des autodiagnostic (évaluation de son niveau d'état de stress sur des échelles de 1 à 4 et de 1 à 5)
- Des conseils aux cas par cas
- Des apports théoriques et méthodologiques
- Des reformulations des essentiels à la fin de chaque séquence
- L'apport de méthodes, techniques et solutions simples à appliquer
- Un temps de pratique pour s'initier à pratiques de détente et récupération (relaxation, respiration, visualisation, ancrage, etc.)

Délais d'accès à la prestation

- **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

Coût

- 310,00 par personne