

Formation à distance

« Gérer durablement son stress et rester zen au travail »

jeudi 14 décembre 2023

Nature de l'action conformément à l'article L6313-1 du Code du travail : Adaptation et développement des compétences des salariés

Objectifs pédagogiques (aptitudes et compétences)

- Identifier vos agents stressseurs et vos signaux d'alerte
- Maîtriser vos émotions avec des techniques de respiration et relaxation
- Adopter des stratégies pour renforcer votre bien-être et réguler votre stress

Programme

1 - Comprendre les mécanismes en jeu

Prendre conscience de l'impact de son fonctionnement sur la gestion de stress.

Auto diagnostic de son mode de fonctionnement.

Comprendre ses propres signaux d'alerte, ses agents

« stressseurs ».

Identifier ses croyances aidantes et limitantes. Se connaître

soi-même : forces, faiblesses, compétences, ressources, motivations.

2 - Prendre du recul face à la pression au travail

Gagner en confort et efficacité pour soi et son entreprise.

Repérer ses réflexes personnels face à la pression.

Identifier les sources de pression dans son contexte professionnel et personnel.

Se donner une ligne de conduite pour gérer le volume d'activité et l'urgence des délais.

Exprimer une demande clairement Savoir dire « non » avec assertivité et sans culpabiliser.

Être ferme sans rigidité, être bienveillant sans faiblesse.

3 - L'influence des émotions dans la gestion de son stress

Acquérir de nouvelles attitudes pour maîtriser ses émotions et ainsi réguler son stress.

Les déclencheurs de nos émotions, leurs influences sur nos pensées et nos comportements (dialogue intérieur, automatismes de pensée).

Maîtriser ses émotions et faire face à celles des autres.

Éviter les pièges : Les distorsions cognitives, sources de stress et d'interprétations...

La respiration, relaxation : principes, exercices.

Lâcher prise en acceptant ce qui est, se détendre intellectuellement et physiquement.

Méthode pédagogique :	Alternance d'apports théoriques et pratiques.
Support :	Remise d'un support pédagogique à chaque participant.
Public :	Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress.
Pré-requis :	Aucun
Modalité d'organisation :	Formation à distance en visio
Evaluation :	Support d'évaluation
Durée :	1 journée, soit 6 heures : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
Date de la formation :	Jeudi 14 décembre 2023
Coût :	497€ TTC par jour par participant