

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : MIEUX VIVRE SON STRESS AU TRAVAIL « Mieux s'adapter à son environnement en apprenant à gérer son stress »

NIVEAU : Perfectionnement

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : Deux journées, soit 14 heures de formation.

LIEU : Sur site **ou** Dans nos locaux

PUBLIC : Tout public

ACCESSIBILITE HANDICAPE : dans nos locaux, conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : de 3 à 10 personnes par session.

PRE-REQUIS : Aucun

INTERVENANTE : Sophie CHALNOT (psychologue du travail, formatrice en management, gestion du stress)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux gérer le stress dans sa pratique professionnelle
- Apprendre à repérer les signes précurseurs du stress
- Savoir prévenir les situations de stress
- Développer des ressources et des techniques pour faire face et mieux gérer le stress

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Comprendre les mécanismes du stress

- Réflexions communes à partir du vécu et des perceptions de chaque participant
- Modéliser le stress pour mieux le comprendre
- Le syndrome d'adaptation : les mécanismes psychophysiologiques du stress

2. Repérer les signaux et les effets du stress

- Les manifestations physiques
- Les effets psychologiques, mentaux et comportementaux
- Les manifestations observables dans l'environnement professionnel
- Film de l'INRS – apprendre à détecter les situations de travail qui génère du stress

3. Identifier les pistes de prévention

- Ce qui dépend de moi
- Ce qui dépend de ma relation à l'autre
- Ce qui dépend de mon organisation
- Ce qui dépend de la situation de travail

4. Définir ses objectifs de changement et un nouveau mode d'adaptation à son environnement

- Qu'allez-vous faire dès demain pour prévenir et contrôler vos facteurs professionnels du stress ?
- Plan d'action et mise en œuvre
- Qu'allez-vous faire dès demain pour entretenir votre état d'équilibre personnel ?

LES METHODES PEDAGOGIQUES :

Le formateur utilise l'aller-retour théorique et pratique. Des cas concrets sont proposés sous forme d'études de cas.

LA SANCTION DU STAGE :

Délivrance d'une *ATTESTATION DE STAGE* et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours du stage.

MATERIEL PEDAGOGIQUE DE L'INTERVENANT :

PC portable - Vidéo projecteur - Dossier pédagogique

LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation pédagogique en cours et en fin de formation : évaluations formatives pour valider les compétences acquises, lors du stage (questions posées par le formateur aux apprenants en cours de formation) - axes personnalisés d'amélioration – test de connaissances en fin de formation (évaluation sommative) et document adressé en fin de formation aux apprenants pour déterminer les retombées en entreprise.

Évaluation de satisfaction « à chaud » : elle permet à chaque stagiaire d'exprimer son opinion sur le déroulement du stage au travers de divers indicateurs de qualité.

Évaluation de satisfaction « à froid » : un mois après la formation, le stagiaire a la possibilité de formuler son ressenti sur la formation, son efficacité, son bien-fondé avec un regard plus objectif, riche d'un mois d'expérience nouvelle. L'analyse de ces retours nous permet d'améliorer sans cesse nos formations et de les adapter au plus proche du besoin de nos clients.

LES MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Tous nos intervenants ont leur matériel pédagogique (ordinateur, vidéo projecteur) lorsqu'ils se déplacent.

Sur site

- ✓ Une salle de réunion adaptée
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

Dans nos locaux

- ✓ Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation
- ✓ Une machine à café ainsi que du thé sont gracieusement mis à la disposition de nos stagiaires.

