

Coaching : gestion du stress

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

VAELIA MERIGNAC
Carole COMBES
05.16.50.80.00
contact@vaelia.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucun

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre le fonctionnement du stress Evaluer son niveau de stress et repérer ses réactions dans les situations difficiles Analyser les réponses au stress, les moments de stress, les causes du stress Identifier les facteurs sur lesquels agir Amorcer des changements dans sa façon de penser et/ou se comporter

Contenu et modalités d'organisation

De manière à se centrer au plus près des attentes des stagiaires, la formation débute par un travail en sous-groupes sur les attentes : « Qu'est ce qui serait bien pour vous à l'issue de ces 2 journées ? » Qu'est-ce que le stress ? Définition Types de stress : conjoncturel/répétitif Evolution et mécanisme biologique du stress (fonction du stress) Idées reçues sur la question du stress Réponses au stress (symptômes et ressentis) possibilité d'approfondir la notion d'épuisement professionnel, burn out. Cette partie a comme objectif : de définir le stress comme un processus qui peut s'inscrire ou non dans le temps. de faire émerger l'utilité du stress comme système d'adaptation (bon et mauvais stress) de définir l'importance du diagnostic pour agir par la suite de façon efficace Les méthodes pédagogiques : Photo langage : l'objectif étant de faire travailler sur les différentes représentations du stress, faire d'ores et déjà émerger les différences de vécus et travailler sur la constitution d'une définition communm Autodiagnostic : « évaluer son niveau de stress au cours des 12 derniers mois » Le stress au travail Stresseurs (analyse des principales causes de stress au travail) Facteurs de stress professionnel (évaluation segmentée) Risques sur la santé et l'équilibre psychique des personnes Les méthodes pédagogiques autodiagnostic sur le stress au travail exercice en sous-groupe sur les facteurs de stress professionnel Focalisation sur les ressources : individuelles, collectives, organisationnelle Cette partie vise à identifier les sources de stresseurs potentiels au travail et les moyens de régulations pour agir Comment faire face au stress : les mécanismes de coping Définition de la notion de coping : comment faire face Sur le plan physique : exercice de relaxation : Jacobson et Schultz Sur le plan cognitif et comportemental Présentation du modèle Pensée/Emotion/Comportement Outils de remédiation cognitive : agir sur ses pensées : colonne de beck Les émotions : focus sur la notion d'émotion, rôle Les comportements : Affirmation de soi, la gestion de conflit, hygiène de vie Les méthodes pédagogiques Capitalisation des travaux de la veille Proposition d'outils concrets avec mise en pratique Proposition d'une

...

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00141636	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Limoges (87)	VAELIA LIMOGES		Non éligible	
00141634	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Périgny (17)	VAELIA LA ROCHELLE		Non éligible	
00141635	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Mérignac (33)	VAELIA MERIGNAC		Non éligible	
00141637	du 15/02/2019 au 31/12/2021	L'Isle- d'Espagnac (16)	VAELIA ANGOULÊME		Non éligible	