

Gestion du stress et bien-être professionnel

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

KILUZ
Thibaut ROUDAUT
04.11.93.41.01
contact@kiluz.com

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 directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Tous niveaux.

Prérequis pédagogiques :

Tous niveaux.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre les facteurs de stress professionnel Adapter ses méthodes de travail Optimiser le travail collaboratif Renforcer le bien-être au travail Détectez les éléments stressant dans votre organisation Adoptez des méthodes permettant d'éviter le stress Communiquez plus efficacement Construisez une bonne dynamique d'équipe

Contenu et modalités d'organisation

1. L'apparition du stress et du mal-être professionnel - Introduction et définition du stress - Les facteurs de stress - Le mal-être professionnel
2. Gérer son stress au quotidien - Reconnaître le stress - Accepter son stress et augmenter son intelligence émotionnelle - Évaluer les parts de responsabilité du stress - Changer ses méthodes de travail - Déléguer et savoir dire non - Changer ses habitudes personnelles et avoir une activité physique - Les exercices de méditation et la respiration
3. Le bien-être en milieu professionnel - La communication - Les infrastructures - L'entente entre collaborateurs - Adopter l'écoute active - Les activités de team building - Accompagner le télétravail - Le Feedback - Cas pratique N°1 - Cas pratique N°2 : POV Manager

Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

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
00346841	du 01/03/2023 au 01/03/2024	(33)	KILUZ		Non éligible	FPC
00437830	du 25/01/2024 au 25/01/2025	(33)	KILUZ		Non éligible	FPC