Réguler son stress en milieu professionnel - 2 jours

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et
contact

L'ACADÉMIE
DUPONT Laurie
07.49.17.31.50
lacademie@cv-paie.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salaré(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 :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

o Comprendre ce qu'est le stress et ces différents types o Apprendre à décrypter certains signes précurseurs de stress o Acquérir des outils de régulation du stress o Optimiser son organisation en prévention o Gagner en bien-être au travail et amplifier certaines capacités professionnelles

Contenu et modalités d'organisation

I. Qu'est-ce que le stress ? a. Définition et rôle du stress b. Différencier le stress de l'angoisse et de l'anxiété c. Les différents types de stress d. Les impacts du stress sur l'adulte II. Comprendre son stress a. Identifier ses sources de stress b. Signaux d'alertes, et niveaux de stress c. Développer une résistance au stress III. Les situations stressantes a. Recueil et compréhension des différentes situations stressantes b. Choix d'une situation approfondie : l'analyser, en faire émerger les objectifs pour l'améliorer et les moyens à mettre en place IV. Mieux communiquer pour diminuer le stress a. Qu'est-ce que la communication ? b. L'impact d'une bonne/mauvaise communication c. Techniques de bases pour améliorer sa communication afin de diminuer le stress V. Outils de régulation du stress a. La cohérence cardiaque b. L'écriture c. La sophrologie VI. Partage des expériences de chacun et approfondissement a. Échanger sur les outils mis en place, les difficultés, les besoins b. Identifier et approfondir les axes d'amélioration possibles c. Rappel théorique et approfondissement d. Approfondir le lien entre organisation et gestion du stress e. Découvrir et expérimenter d'autres outils de prévention et de gestion du stress VII. Évaluation des acquis

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

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
00426500	du 02/01/2024 au 31/12/2024	Anglet (64)	L'ACADÉMIE		Non éligible	FPC