

Coaching de gestion du stress : prévenir l'épuisement professionnel

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

MCG EQUILIBRA & CONSEILS
Marie-Cécile GAYRAL
06.15.81.84.64
gayralmariececile@gmail.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 :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Sans conditions - Sur devis et demande.

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis spécifique, mais une
expérience professionnelle dans un
environnement stressant peut être bénéfique.

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

- Identifier les sources de stress et les signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel. - Mettre en place des stratégies et des outils pour mieux gérer le stress au quotidien. - Développer une résilience personnelle et collective face aux situations stressantes. - Favoriser une culture de prévention de l'épuisement professionnel dans l'organisation.

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Comprendre et identifier les sources de stress au travail - Le stress : causes et conséquences * Définition et mécanismes du stress * Identifier les facteurs de stress spécifiques au travail. * Repérer les signes d'alerte de l'épuisement professionnel. * Évaluer son niveau de stress et celui de ses collaborateurs. * Outils pratiques pour observer et analyser les sources de stress au travail. - Pratiques de gestion du stress et de régulation émotionnelle * Introduction à la gestion du stress * Exercices de respiration et de visualisation positive. * Atelier pratique : mise en situation de gestion du stress en équipe. Jour 2 : Prévenir l'épuisement professionnel et favoriser le bien-être au travail - Prévention de l'épuisement professionnel * Signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel * Stratégies de prévention * Pratiques de bien-être au travail : aménagement de l'espace de travail... - Coaching individuel et collectif pour maintenir la sérénité * Coaching de groupe : partager des expériences et des solutions * Techniques de communication non violente pour gérer les conflits - Évaluation finale * Bilan personnel et collectif des compétences développées.

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Sans objet.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00553554	du 01/01/2025 au 01/01/2029	Lavardac (47)	MCG EQUILIBRA & CONSEILS		Non éligible	