

« Gestion du stress en situation professionnelle »

1 journée

Description brève des objectifs

A l'issue de cette journée de formation, les stagiaires seront capables de :

- Définir le stress
- Identifier nos réactions et le niveau de réactivité au stress
- Apprendre à réguler sa charge émotionnelle
- Expérimenter des outils utilisant la respiration et la lecture de processus.

Public concerné

Collaborateurs de l'Institut pour la Santé de l'Ouest

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Moyens pédagogiques

Les techniques pédagogiques proposées privilégient l'interactivité au sein du groupe. Elles favorisent l'alternance entre temps de réflexion, échanges, cas pratiques et apports théoriques.

Moyens administratifs

Feuille d'émargement du stagiaire / Feuille d'appréciation de la formation

Programme

Général :

Les situations quotidiennes

Quelles sont les situations principales, répétitives, qu'ont-elles en commun ?

Définition en commun de situations de stress (*Cf. Exercices + situations évoquées en groupe*)

Le stress, indispensable ? Mais qu'est-ce donc ?

Les rappels sur le stress

Stress, réactivité et réactions ?

Grille de lecture (dont la haute sensibilité)

Mon mode de réaction préféré en situation de stress

Relecture à partir de situations quotidiennes

Quels moyens pour se réguler ?

La récupération par une respiration intentionnelle

Comprendre le processus de réaction

Plan d'action individuel

Exercices - Mise en pratique avec des situations concrètes, sources de stress :

- Volume d'appels à passer en un temps dédié
- Échéances à respecter pour mise en place de projet
- Visites d'auditeurs pour renouvellement d'accréditation

Evaluation

L'évaluation des acquisitions des compétences des stagiaires est réalisée en continue et par le formateur

Formateur(s)

Coach professionnel certifié

Prix

Voir dans la convention de formation

(*) Pas de TVA applicable aux journées de formation Programme établi par la société CQS. Marlène Renaud, responsable pédagogique.