

## « Apprendre à mieux vivre son stress pour être plus efficace au travail »

1 journée

### Description brève des objectifs

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

- Comprendre le stress et ses mécanismes.
- Repérer les messages du corps.
- Savoir anticiper et réagir face aux premiers signes de stress.
- Intervenir de façon autonome sur son propre stress avec des exercices pour calmer le stress aigu et éviter le stress chronique.
- Savoir réagir aux incivilités et aux agressions du quotidien sans rompre la relation.

### Public concerné

Tout public

### 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

JOURNEE	JOURNEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment reconnaître le bon et le mauvais stress?</li> <li>• Test d'évaluation de niveau de stress (les phases, les conséquences sur le corps, sur le mental, sur les émotions)</li> <li>• Exercices sur le physique pour se délester du stress</li> <li>• Échanges sur le quotidien au travail</li> <li>• Savoir repérer et analyser les différents indicateurs de stress professionnels.</li> <li>• Qu'est-ce que le stress ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer la technique de respiration.</li> <li>• Intégrer la technique de la sophrologie (respiration, concentration, visualisation, exercices).</li> <li>• Retrouver son énergie vitale pour bien travailler.</li> <li>• Mettre en pratique avec des outils, des astuces pour son quotidien au travail pour faire face aux situations difficiles.</li> <li>• Accepter l'autre et ses émotions.</li> <li>• Communiquer avec assertivité et bienveillance.</li> </ul>

### Evaluation

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

### Formateur(s)

Sandra RICHARD : Sophrologue indépendant formateur

### 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, en collaboration avec le formateur.