



Programme de formation

Gérer le stress & prévenir l'épuisement professionnel

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du stress et prévenir les risques de l'épuisement professionnel.

Identifier son propre fonctionnement face aux situations professionnelles vécues comme stressantes.

S'initier aux techniques et outils de gestion du stress et apprendre à réguler son stress, sa charge mentale et ses émotions

Construire une stratégie durable pour réguler le stress au travail.

PRE-REQUIS

Aucun prérequis

PUBLIC CONCERNE

Salariés, managers, équipes RH, indépendants & indépendants à forte charge émotionnelle ou mentale

JOURNEE 1 :

Comprendre le stress pour prévenir l'épuisement professionnel

1/ Connaître les différentes phases du stress et ses manifestations

2/ Identifier les causes et facteurs de risque de l'épuisement professionnel pour mieux les prévenir

3 / S'auto-évaluer afin d'identifier son propre fonctionnement, ses manifestations physiques, émotionnelles et mentales

4 / Identifier ses « signaux faibles », ses limites personnelles (corporels, cognitifs et émotionnels) et ses déclencheurs internes et externes

5/ Pratique de plusieurs types de respiration consciente pour mesurer les bienfaits immédiats et exercices corporels

JOURNEE 2 :

S'initier aux techniques de gestion du stress

1/ Atelier pratique

- Initiation sous forme de relaxation minute pour réguler son stress et sa charge mentale
- Techniques dispensées : sieste flash, visualisation guidée, respiration consciente, relaxation dynamique

2/ Comprendre et gérer ses émotions pour réguler sa charge mentale

3/ Adapter les techniques par rapport aux situations de travail vécues pour préserver son énergie au quotidien

JOURNEE 3 :

CONSTRUIRE UNE STRATEGIE DURABLE

POUR REGULER LE STRESS

1 / Mieux gérer son temps et ses priorités

2/ Adopter une communication assertive pour entretenir des relations efficaces au travail

3/ Créer son plan de prévention personnalisé

4 / Evaluation des acquis de la formation sous forme de questions-réponses

5/ Bilan : questionnaire à chaud

DUREE : 3 Jours en présentiel.

Chaque journée de formation sera d'une durée de 7 heures soit 21 heures de formation

Nombre de participants par groupe :

Groupe de 10 personnes maximum

COUT DE LA PRESTATION :

Inter : 480 TTC/ jour par personne

Intra : 1800 euros TTC /Jour (maxi 6 personnes)

2200 euros TTC/jour (au-delà de 6 personnes)

Individuel : 650 euros TTC /jour

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES, D'ENCADREMENT :

Apport théorique et pratique, ateliers, travaux de groupe et étude de cas, questionnaires pour une analyse réflexive des pratiques professionnelles des participants et simulations. Un support sera remis à chaque participant.

Moyens techniques utilisés : vidéoprojecteur, paperboard, support de cours. Les photocopies et documents et livrets participants sont à la charge du prestataire ATTITUDE.

SUIVI DE LA FORMATION :

Une feuille d'émargement est signée par chaque participant et par les intervenants pour chaque demi-journée.

RESULTAT DE LA FORMATION :

Evaluation à chaud

En fin de formation, le formateur procède à une évaluation à chaud sous forme de questionnaire détaillant les objectifs généraux et spécifiques de la prestation et pour valider les acquis de la formation. Un bilan sera remis au commanditaire pour apprécier les résultats.

Attestation à l'issue de la prestation de formation

À l'issue de chaque prestation, une attestation de formation nominative sera remise à chacun des participants. Celle-ci est conforme à la réglementation en vigueur applicable aux prestations de formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES : Le client met à disposition une salle dans ses locaux permettant l'accessibilité aux personnes handicapées.

INDICATEUR DE RESULTAT : Pour ce programme de formation, les données de formation sont encore insuffisantes pour que les statistiques soient significatives. Pour l'ensemble des formations, ATTITUDE, toutes formations confondues, du 01 /01 /24 au 31 /12 /24, a formé 92 stagiaires. Taux d'assiduité : 100% ; taux de réussite : 100%

CONTACT : JULIE MANSOT

PAR MAIL : juliemansot.conseil@gmail.com

PAR TELEPHONE : 06 12 14 94 84

ATTITUDE FORMATION

3 rue Arthur Rimbaud 76930 Octeville sur mer - France

EI gérée par Mme MANSOT Julie N° Siret 53746412500021 Data dock 0029035

Numéro de déclaration d'activité 237605091 76 auprès de la préfecture de la région : Haute-Normandie

Mail : juliemansot.conseil@gmail.com