

GÉRER LE STRESS CHRONIQUE POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT



Le public et prérequis

- ✓ Cette formation s'adresse à toute personne confrontée au stress prolongé, et qui souhaite accéder à une stratégie efficace afin d'éviter l'épuisement et retrouver du bien-être et de la sérénité au travail.
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



Les objectifs

- ✓ Appréhender son stress prolonger et en comprendre les dangers.
- ✓ (Re)connaître son comportement sous stress chronique.
- ✓ Apprendre et pratiquer les stratégies de régulation du stress chronique.
- ✓ Identifier ses facteurs de stress professionnels pour en reprendre le contrôle et diminuer sa stressabilité.
- ✓ Construire un plan d'action durable pour éviter l'épuisement et retrouver de la sérénité au travail.



Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, établir son plan de résilience...



Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 à 2 jours



Contenu et méthodes pédagogiques

- ✓ Appréhender le stress chronique et ses dangers.
- ✓ Identifier sa séquence comportementale en stress prolongé pour pouvoir utiliser les outils de gestion du stress chronique afin de prévenir l'épuisement.
- ✓ Établir son tableau de bord du bien-être à l'aide d'indicateurs établis et validés scientifiquement.
- ✓ Trouver et mettre en place ses Actions positives pour augmenter le bonheur et le bien-être au niveau individuel et au niveau d'une équipe
- ✓ Expérimenter et utiliser la puissance de la psychologie positive pour modifier sa perception des événements.
- ✓ Apprendre et pratiquer différentes stratégies de régulation émotionnelle, physiques et cognitives pour diminuer son niveau de stress efficacement.
- ✓ Réagir de manière adéquate face à l'adversité et comprendre et explorer différentes stratégies pour réagir à la situation.
- ✓ Comprendre ses facteurs de stress professionnels et les décomposer en 4 facteurs afin d'en reprendre le contrôle et diminuer sa stressabilité.
- ✓ Mise en en place de son plan d'action personnel durable

Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@