



GESTION DU STRESS DANS LES SITUATIONS DIFFICILES



3 jours

Charge de travail importante, confrontation au mal-être des autres, exigences importantes de la hiérarchie et des familles : ces facteurs portent atteinte à la santé physique et mentale des personnels et sont susceptibles d'impacter la qualité de leur travail. La formation doit vous permettre d'appréhender des situations problématiques auxquelles vous êtes confrontés non comme des menaces, mais comme des problèmes qu'il va s'agir de traiter au mieux, à l'aide de méthodes et outils adaptés.

OBJECTIFS

- ◆ Apprendre à réguler efficacement ses émotions en affirmant sa posture professionnelle par une définition claire des contours et limites de sa fonction, mais également en prenant soin de soi par l'adoption d'une bonne hygiène de vie et en apprenant à gérer son stress, par l'utilisation de techniques adaptées.
- ◆ Se placer dans une logique de résolution de problèmes en apprenant à analyser rationnellement les situations de travail problématiques, afin d'élaborer et mettre en œuvre des stratégies pertinentes.



FORMATEUR

Frédéric PIZZO : DESS Psychologie du travail ; DU Risques psychosociaux ; Psychologue du travail, depuis vingt ans au sein de différents organismes : Associations, Cabinets RH, Universités et Ecole de commerce, Service public de l'emploi... ; SANTÉ AU TRAVAIL : Diagnostic et prévention des risques psychosociaux • Qualité de vie au travail et performance de l'entreprise • Gestion du stress

METHODE & OUTILS PEDAGOGIQUE



Pédagogie dynamique et interactive



Tout au long de la formation :
Accompagnement à la progression individuelle



Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques par un travail collectif d'analyse des situations professionnelles génératrices de violence et d'agressivité, réalisation de jeux de rôle.

CONTACT



ZA du Barnier - 4 rue des Paluds
34110 FRONTIGNAN



contact@artincelle-formation.com



04.99.02.67.21

www.artincelle-formation.com
www.ecole-naturopathie-artincelle.fr



EVALUATIONS

Evaluation quotidienne : Evaluation quotidienne de l'intégration de chaque stagiaire

Autres évaluations :



Evaluation de la satisfaction individuelle à partir d'un questionnaire de satisfaction



Evaluation des acquis pédagogiques



Evaluation du transfert sur les situations de travail quelques mois après la formation : appel de quelques stagiaires et employeurs pour procéder à une évaluation qualitative*

*Possibilité de réaliser ces évaluations en utilisant une plateforme de Ellearning (en cours d'étude de faisabilité par Art'incelle formation)

CONTENU

LE STRESS : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le Syndrome général d'adaptation (Stress) : Définition, impact sur la santé ; Qualité de Vie et Performance au Travail : facteurs favorisant à la fois bien-être et efficience ; Présentation des techniques de gestion du stress et des techniques cognitivo-comportementales de résolution de problèmes.

APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS

Autodiagnostic : « Stress et Performance dans ma pratique professionnelle » ; Clarifier sa posture professionnelle : se protéger de l'environnement (partenaires, public et entourage) ; Adopter les bons comportements en termes d'hygiène de vie ; S'approprier une technique de gestion du stress : «exercice de respiration abdominale»

TROUVER DES SOLUTIONS AUX SITUATIONS DIFFICILES

S'approprier une méthode de résolution de problèmes basée sur les techniques cognitivo-comportementales ; Identifier à partir des situations perçues comme difficiles les facteurs de stress ; Analyser les situations difficiles, définir pour chacune des stratégies de résolution de problèmes

TARIF



660 € – Etablissement/Entreprise

408 € – Inscription Individuelle



BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

Nom - Prénom :

N° de téléphone :

Mail :

Profession :

Souhaite me préinscrire à la formation (merci de nous contacter ou vous reporter à notre site internet www.artincelle-formation.com pour connaître les dates et lieux de formations) :

.....