



Gestion du stress: Devenir acteur de son bien-être au travail

Réf : DP24

Programme
de 2 jours
soit 14h

NOTIONS AUTOUR DU BIEN ETRE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail: de quoi parle t'on?
La méthode « FIRO » du climat relationnel

LA GESTION DUSTRESS

Définition du stress
Identifier à quel stress je suis confronté-e
Trouver ses causes
Reconnaître les manifestations du stress
Mettre en place un plan d'action préventif

LA GESTION DES EMOTIONS

Les 3 parties principales du cerveau : le cortex, l'instinctif et le limbique siège des émotions
Les émotions principales : joie, peur, colère et tristesse
Une émotion, un besoin et une réponse : respecter l'émotion, la sienne, celle de l'autre

LA BOITE A OUTILS

Pratiquer l'analyse transactionnelle comme un outil de communication: Faits-Opinions-sentiments
Développer son assertivité
Encourager l'expression des besoins avec la méthode « OSBD »

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
Identifier les facteurs de stress, les tensions internes et les tensions externes
Mettre en place des techniques et outils pour favoriser le bien-être au travail
Renforcer son équilibre émotionnel et faire appel à ses ressources individuelles.

Prérequis

Aucun prérequis

Public visé

Salarié souhaitant améliorer leur bien-être au travail pour améliorer leur productivité

Méthodologie utilisée

Alternance d'exposés, questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles.
KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

Évaluations

Évaluations théoriques et pratiques avec l'outil KLAXOON

Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet www.cadriformat.fr du calendrier prévisionnel des sessions de formation

Modalités d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap olivier.david@cadriformat.fr pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Tarifs

Interentreprise : 1095€ ht soit 1188,08€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners). Intraentreprise : 2980€ ht soit 3233,3€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum.