Gérer son stress pour mieux vivre sa charge de travail

Présentiel - Synchrone

Public Visé

Collaborateurs des différentes fonctions de l'entreprise : services administratifs, RH, Vente, Techniques, Production, etc.

Pré Requis

Aucun

Objectifs professionnels

Développer des compétences et des stratégies concrètes pour mieux faire face au stress lié à la charge de travail, gagner en sérénité au quotidien et préserver sa qualité de vie au travail.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Comprendre le stress, ses causes, ses effets, les enjeux à gérer son stress.
Identifier ses sources de stress.
Découvrir des outils facilement transposables dans son quotidien pour faire face au stress et à la pression.
Acquérir des techniques de gestion du stress et de résilience.
Développer sa stratégie pour anticiper les situations stressantes.

Contenu de formation

Définition et enjeux
Définitions des concepts liés au stress,
Les phases du stress,
Les causes et les effets du stress,
Les enjeux à bien gérer son temps.

Diagnostic
Faire un diagnostic et identifier ses sources de stress,
Utiliser la grille d'analyse fonctionnelle du stress,
Identifier les différents types de réactions au stress.

Techniques physiologiques de réduction du stress
Découvrir et tester des techniques de relaxation,
Repérer des bonnes pratiques d'hygiène de vie qui minimisent le stress.

Techniques psychologiques de réduction du stress : se ressourcer, un enjeu primordial
Pourquoi est-il important de se ressourcer ?
Comment se ressourcer ? Boîte à outils.
Prendre conscience de l'importance de l'équilibre vie professionnelle/personnelle.

Être proactif : progresser volontairement vers un mieux-être
Cultiver un état d'esprit positif,
Pratiquer la restructuration cognitive pour changer les schémas de pensée négatifs et irréalistes,
Stratégies pour prendre en main sa régulation du stress,
Analyser une situation stressante : étude de cas.

Développement de la résilience : Stratégies pour renforcer la capacité à gérer le stress et rebondir
Reconnaître le rôle positif du stress,
Traiter les pensées négatives,
Désamorcer les pensées automatiques,
Développer la tolérance à l'échec,
Gestion de l'incertitude : Positiver le changement.

Stress et impact sur nos relations : comment communiquer ?
Apprendre à dire non, poser des limites avec assertivité,
Pourquoi dire non ?
Pourquoi est-ce difficile ?

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Gérer son stress pour mieux vivre sa charge de travail

Développer son assertivité pour communiquer tout en préservant les intérêts de l'autre et les siens.

Stress et gestion du temps
Se libérer du perfectionnisme et de la procrastination,
Se fixer des objectifs réalistes,
Techniques et outils pour améliorer sa productivité et sa concentration.

Le digital au service de la gestion du stress

Construction d'un plan personnel antistress
À partir de ses besoins, valeurs, moteurs, émotions, freins et messages contraignants, établir sa propre feuille de route antistress avec ses stratégies et sa boîte à outils personnalisée.

Méthodes et outils pédagogiques

Formation en présentiel, en groupe de 6 à 8 participants maxi.
Pédagogie axée sur le transfert de compétences pratiques.
Développement des compétences opérationnelles par la mise en pratique et l'expérimentation.
Apprentissages collaboratifs alternés avec des exercices individuels axés sur les problématiques propres à chaque personne.
Parcours d'apprentissage progressif pour encourager l'engagement, l'apprentissage et l'application des connaissances.
Feedbacks et conseils personnalisés aux participants, tout au long de la formation.
Apports théoriques, d'outils et techniques adaptés aux besoins et attentes des participants.
Approche pédagogique qui stimule la participation active des participants pour une meilleure assimilation des contenus.
Approche incluant des outils numériques pour réinvestir les compétences apprises dans le quotidien et faciliter la mise en pratique.

Modalités d'évaluation

Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement sur l'atteinte des objectifs en fin de formation
Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation :

Tour de table, en début et en fin de formation. En début de formation : faire connaissance, présenter les objectifs et le déroulement de la formation, recueillir les attentes individuelles. En fin de formation : faire le bilan, repérer si les réponses apportées ont bien répondu aux attentes exprimées.
Grille de compétences : le stagiaire s'auto-positionne en début puis en fin de formation ; il mesure sa progression. La grille complétée récupérée en fin de formation nous permet de repérer comment le stagiaire se voit évoluer.
Exercices et cas pratiques apportés par les stagiaires issus de leur quotidien, corrigés et débriefés en collectif permettent de s'entraîner tout en identifiant les acquis, la progression, les axes de progrès ; des conseils personnalisés sont proposés par le formateur.
QUIZZ en fin de formation, complétés individuellement et corrigés en collectif permettent au formateur d'identifier comment chacun s'approprie les apports et, si besoin, approfondir / compléter les apports.
Un questionnaire de satisfaction permet à chaque stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs, la pédagogie et l'accompagnement mis en œuvre par le formateur, l'organisation matérielle de la formation et de préciser sa satisfaction globale.

Qualification Intervenant·e·s

Virginie BODAR, Formateur spécialiste du domaine.

Sanction formation

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

Dates et lieux

Des dates sont programmées rapidement selon les besoins des participants. La session est ouverte dès 2 inscriptions.

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Gérer son stress pour mieux vivre sa charge de travail

Durée	Effectif	Tarifs
14.00 Heures / 2 Jours	De 2 à 10 Personnes	Inter (Par personne) : 650.00 € HT

Modalités d'entrée en formation

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement (niveau débutant, expérimenté, recyclage…).
Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.
Un référent Handicap est à votre disposition.
Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant :https://www.asfo-adour.org/nos-documents

Informations complementaires

Chiffres clés Qualité: Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction¡¡sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Formation certifiante : Taux d'obtention de la certification : sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr / Recherche libre par certification
Possibilités de financement : Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur https://www.asfo-adour.org/information-formation
Règlement intérieur téléchargeable sur https://www.asfo-adour.org/nos-documents . L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.
Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour disponibles sur https://www.asfo-adour.org/nous-contacter
Déclaration d'Activité ASFO Adour enregistrée sous le numéro **72 40 00003 40**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Contactez-nous !

Sylvie BEAUVAIS
Conseiller en Formation
Tél. : 0558911900
Mail : sylvie.beauvais@asfo-adour.org

ASFO ADOUR - Agence Ustaritz - 116 Impasse de Guadelupea - 64480 USTARITZ
Tél. : 05 59 46 14 41 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.bayonne@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500046 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -