

DEV2 – DU STRESS AU BIEN-ÊTRE

Objectifs de la formation



- 🕒 Comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'appréhender
- 🕒 Identifier les différents types de stress pour plus d'objectivité sur sa situation
- 🕒 Savoir détecter les sources multiples de stress
- 🕒 Prendre conscience des conséquences éventuelles en cas de non gestion du stress
- 🕒 Pouvoir établir un autodiagnostic personnel
- 🕒 Assimiler l'ensemble des leviers de renforcement individuel
- 🕒 Planifier une stratégie personnelle anti-stress selon ses propres stressseurs



DEV2 – DU STRESS AU BIEN-ÊTRE

Durée : 14 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



Programme

Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

Contenu

- Déroulé de la formation sur votre droite

Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation

1. Les Risques psycho sociaux

- Les environnements de travail aujourd'hui
- Les RPS
- Les statistiques liées au stress
- Les perspectives

2. La mécanique du stress

- Les différentes approches
- Modèle de la mécanique du stress
- Le syndrome général d'adaptation au stress
- Les types de stress

3. Les facteurs de stress

- Ateliers facteurs de stress
- Les grandes familles sources de stress
- Les sources détaillées de stress
- Les classifications de facteurs de stress
- Analyse des facteurs de stress au travail
- La perception individuelle

4. Les signaux d'alerte du stress

- Les alertes physiques
- Les alertes comportementales
- Les alertes émotionnelles et mentales
- Etablir son autodiagnostic
- Les impacts du stress chronique
- Les conséquences pour l'entreprise

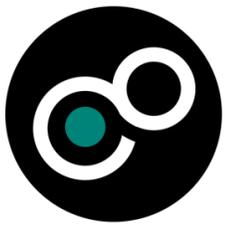
5. Evaluer son stress

- Les alternatives
- Le test de Cohen et Williamson
- L'échelle d'évaluation d'Holmes et Rahe

6. La stratégie anti-stress

- Des actions clés à disposition
- La maîtrise des émotions
- Renforcer son assertivité
- La méthode Ikigai
- Etablir son plan de résolutions anti-stress

SHAREMAN propose un éventail de modules de formation
 qui optimisera la productivité des structures
 tout en augmentant l'adhésion et l'implication des salarié(e)s



Domaine	Développement personnel
Thématique	Gestion du stress
Formacode	15097
Modalité	Présentielle
Durée	14 heures soit 2 jours
Type de formation	Intra-entreprises / Mini 1 – Maxi 12
Public cible	Tout public
Lieu	Site client
Modalités d'accès	Inscription sous 72h
Prérequis	Aucun
Tarif	Consulter la grille tarifaire sur www.shareman.fr ou sur demande

**MODALITÉS
 TECHNIQUES
 PÉDAGOGIQUES
 & D'ENCADREMENT**

- **Modalités techniques** : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux stagiaires.
- **Modalités pédagogiques** : Pédagogie démonstrative avec travaux pratiques
- **Modalités d'encadrement** : Le formateur enseigne les fondamentaux théoriques, accompagne le travail individuel et en groupe, vérifie la compréhension et procède aux ajustements en cours de formation.

**MODALITÉS
 D'ÉVOLUTION
 D'ATTEINTE DES
 OBJECTIFS DE LA
 FORMATION**

En début de formation, un QCM détermine le niveau de connaissance des stagiaires. Tout au long de la formation, le formateur accompagne individuellement les stagiaires. Il s'assure de la bonne compréhension et de la satisfaction des attentes en début de formation. En fin de formation un débriefing permet de faire le point sur le travail réalisé. Un QCM permet également de valider les acquis en fin de formation

**MOYENS PERMETTANT
 LE SUIVI, L'ÉVALUATION
 DES RÉSULTATS &
 L'APPRÉCIATION
 DES STAGIAIRES**

Feuille d'émargement par demi-journée signée des stagiaires et du formateur. Certificat de réalisation et d'assiduité mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation. Évaluation de fin de formation remplie par le stagiaire.