

# 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



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