

Gestion individuelle du stress



Le stress touche 4 salariés sur 10 et provoque entre 50% et 60% des jours de travail perdu. Que ce soit pour lutter contre les absences, pour accroître la performance des employés, ou pour développer le bien-être au travail, chaque acteur de l'entreprise à un intérêt à participer à la prévention du stress au travail. Cette formation propose de vous donner les clés pour mieux gérer votre stress au travail.

1. Public

Cette formation s'adresse à tout salarié volontaire, sans nécessairement de prérequis. Il revient à l'employeur de former un groupe de 6 à 10 stagiaires.

2. Objectifs

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être en capacité de mener en toute autonomie les actions suivantes :

- Identifier et mettre en œuvre une organisation moins stressante sur son poste de travail.
- Réussir à surmonter les pics de stress.
- Être capable de communiquer sur ses limites, de négocier sa charge de travail pour éviter l'épuisement.

À l'issue de la formation les stagiaires se verront remettre les documents suivants :

- attestation de formation.
- une liste de documents ressources pour aller plus loin.

3. Contenu

La formation contient les éléments suivants :

- définition et référentiels théoriques liés au mal-être au travail (stress, burnout, mais aussi bien-être).
- Méthode pour identifier ses difficultés.
- Méthodes pour gérer la charge émotionnelle
 - o Introduction aux principes de relaxation
- Identifier et mettre en œuvre des stratégies d'actions :
 - o Organiser son poste de travail

- Introduction à la communication non violente
 - Négocier sa charge de travail pour éviter l'épuisement
 - Donner l'alerte en cas de problème organisationnelle (harcèlement et organisation violente)
- Gérer le stress d'un collaborateur

4. Déroulement

La formation se déroule sur **3 jours** minimums (en fonction des prérequis du groupe). Suivant les besoins du commanditaire, elle se déroule en continu ou en discontinu (par exemple pour suivre le rythme du projet). Elle se tient **dans une salle mise à disposition par l'entreprise** cliente.

La formation est limitée à **10 stagiaires maximum**.

5. Coûts

Le prix des 5 jours de formation s'élève à **4 500€ HT**. Toute journée supplémentaire sera facturée 900€ HT. L'ingénierie de formation peut être revue préalablement à la signature du contrat de formation. Des frais supplémentaires peuvent alors être facturés par le formateur.

6. Le formateur



Diplômé en psychologie du travail, je suis formateur et consultant spécialisé en santé au travail et innovation RH. J'accompagne les organisations en intervenant sur la promotion de la santé et du bien-être au travail par le développement du management, de l'organisation du travail et la gestion du personnel. Je crée mon cabinet en février 2016 afin d'intégrer mes valeurs d'innovation, de rigueur scientifique et d'intégrité à mes pratiques professionnelles.

Méthodes d'animation

- Dynamique et participative grâce à l'intégration des TIC et des innovations numériques à la formation.
- Appropriation des connaissances par la mise en situation (jeux sérieux, cas concrets, mise en scène etc.).
- Vecteur de climat serein (application des principes du bien-être au travail).

