

GESTION DU STRESS DANS L'ENTREPRISE

DOMAINE :

SUR-2012-002-FCM

POPULATION CIBLE :

Toute personne de l'entreprise.

PRE REQUIS :

Aucun

RYTHME :

Présentiel :
Formation à distance :
Parcours :

OBJECTIFS :

- A l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 - Décerner un dialogue simple et efficient.
 - Fournir des clés pour détecter les symptômes précurseurs.
 - Aborder le dialogue et orienter, le cas échéant, le collaborateur en souffrance vers les structures ad hoc.

DUREE :

Nombre de jour(s) 1 (7 heures)
En continu Oui Non

APPROCHE PEDAGOGIQUE :

Alternance d'apports théoriques (30%) et d'exercices pratiques (70%).

PROGRAMME :

➤ **Stratégies pour faire face au stress**

- Les stratégies centrées sur le problème
- Les stratégies émotionnelles
- Les stratégies relationnelles
- Les stratégies collectives

➤ **Les outils personnels pour gérer le stress**

- Mesurer son stress
- Renforcer sa résistance au stress: travail sur les facteurs de vulnérabilité
- Abaisser l'intensité du stress: les techniques antistress
- Relativiser pour agir différemment
- Optimiser son temps
- Développer des stratégies de coping adaptées et efficaces
- Réguler ses émotions
- Apprendre à s'affirmer face aux autres