

PROGRAMME DE LA FORMATION
La Gestion du Stress en Situation Professionnelle



AZUR RESSOURCES

OBJECTIFS

Être capable de gérer son stress afin de gagner en bien-être et en efficacité
Acquérir les connaissances de base et se familiariser avec des outils permettant de prévenir et de gérer son stress de manière autonome

CONTENU DE LA FORMATION

- Stress : définitions
- Mécanismes physiologiques et psychologiques
- Stress positif et stress négatif
- Identifier les facteurs stressants pour mieux faire face
- Prévention : augmenter son seuil de tolérance au stress
- Stratégie interne : entraînement mental (relativiser, imaginer, positiver)
- Stratégie externe : mise en application de six techniques de relaxation (respiration, étirement, relâchement musculaire, automassage, visualisation positive, focalisation sensitive)

MOYENS ET METHODE PEDAGOGIQUE

Le stage se veut avant tout interactif, les échanges verbaux et la mise en commun des expériences en petit groupe étant un puissant facteur de changement. La pratique consiste essentiellement en la passation de tests autodiagnostic, des mises en situations et des exercices flash de relaxation.

Des documents pédagogiques et un livret récapitulatif de la formation sont fournis. Une présentation visuelle sous forme de diaporama accompagne le déroulement de la formation.

EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Mesure de la satisfaction globale des stagiaires à l'issue de la formation.

Evaluation à froid sous forme de feuille de route trois mois plus tard pour évaluer l'impact des connaissances acquises sur la pratique professionnelle.

Remise d'une attestation individuelle de formation à l'issue de la formation (sur demande).

PUBLIC CONCERNE

Employés, Superviseurs, Managers, Responsables d'unités ou de services

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION

2 jours (14 heures)

Nombre de stagiaire maximum : 5

PREREQUIS : Aucun

QUALITE DU FORMATEUR

Carlina MAGNAN, psychologue, consultante et formatrice en compétences sociales et managériales. Diplômée de psychologie du travail, psychothérapeute et intervenante en prévention des risques psychosociaux depuis 2005, ses principaux secteurs d'intervention sont l'hôtellerie, la restauration et l'industrie.

LIEU ET DATE : à Définir

Contact:

AZUR RESSOURCES- Carlina MAGNAN

42, boulevard de la Source

06 400 Cannes

Tél. 09 81 12 36 10/ 06 89 49 94 47

Courriel : cc.magnan@gmail.com

Internet : www.psychologie06.fr

N° Organisme de Formation : 93 06 06490 06