

FORMATION GESTION DU STRESS

Stress et souffrances au travail : Diagnostiquer, prévenir, gérer

Public

Tout public : managers, DRH, RRH, cadres, employés, etc.

But

Repérer et gérer les situations de souffrance et de stress au travail pour accomplir un travail de prévention sur soi-même, et avec son équipe

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress, et repérer des situations stressantes en les analysant pour prévenir et anticiper
- Accomplir un travail sur soi-même pour gérer son propre stress
- Mieux collaborer pour prévenir les souffrances : améliorer la cohésion et la motivation d'équipe pour gérer les situations professionnelles difficiles
- Faire face au changement et s'adapter aux situations d'urgence, sans stress
- Mieux faire face à certaines situations professionnelles particulièrement stressantes

Programme

Introduction : Maltraitance, harcèlement, stress au travail : enjeux humains, économiques, et juridiques

- Définition du stress au travail : causes et conséquences physiques, psychiques sur les salariés et sur nos collaborateurs
- Agir sur soi-même par le développement personnel : fatigue, tension, stress, et santé
- Agir sur les autres : Collaborer efficacement : mieux communiquer, mieux échanger, mieux partager
- Réguler le stress, gérer le stress lié au changement pour qu'il puisse devenir élément constructeur : y-a t-il un stress utile ?
- Apprendre à gérer son tract, ses émotions
- Anticiper et gérer les conflits

Durée de la formation : 2 jours

Tarif : 650 € par stagiaire

Autres offres de mission : nous consulter

Pédagogie : voir catalogue *France Formation Pôle Langues*

Les intervenants : Consultant spécialiste des souffrances liées au travail/Formateur praticien de santé, spécialiste de la gestion du stress