IMPULS'PRO
Activez les leviers de la réussite

DP-04. Gérer son stress au travail

Contact :

Adriane Jeanjean

06.95.12.85.54

contact@impuls-pro.fr

www.impuls-pro.fr

Prochaine session :

Jeudi 12 juin +
Jeudi 26 juin 2025

ou intra-entreprise sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion de stress au quotidien et gagner en efficacité.

Prérequis :

Aucun

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

2 jours
soit 14h

1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Objectifs pédagogiques :

- Mieux gérer ses émotions en situations de stress
- Faire face à la séquence de stress en faisant appel à ses ressources individuelles
- Mettre en pratique les techniques organisationnelles
- Adopter des modes de pensées positifs

Programme de formation :

1.Comprendre le stress, mécanisme de protection

Comprendre les facteurs de stress
Connaitre les étapes et mécanismes physiologiques du stress
Distinguer le stress aigu et le stress chronique
Etre conscient des impacts sur la santé

2.Mieux se connaitre pour mieux gérer le stress

Analyser ses stratégies d'adaptation individuelle
Prendre conscience de ses pensées automatiques
Connaitre ses besoins et ses valeurs

3. Mettre son énergie au service de son efficacité, son équilibre

Identifier, comprendre et gérer ses émotions
Mettre en place des nouvelles habitudes de pensées
Cultiver l'optimisme et le positivisme
Appliquer des techniques de planification et résolution de problème

4. Adopter des nouvelles habitudes de vie saines

Opter pour une nutrition bénéfique au fonctionnement du système nerveux
Intégrer des techniques de relaxation dans son quotidien

Moyens pédagogiques :

Expérience d'apprentissage sur mesure

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Espace de confiance et d'échange

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue à chacun et une meilleure réponse aux besoins spécifiques.

Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostics et d'exercices basés sur leurs expériences passées.
Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

Après la formation : consolider et approfondir

Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.
Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation.

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 €