

Bien-être au travail, gestion du stress

Code de référence : ME101_11

FILIERE(S) : Etablissements scolaires / Développement personnel

NIVEAU : Sans niveau spécifique

VALIDATION : Attestation de formation

CPF : Non Eligible

Objectifs

- Acquérir des techniques de gestion du stress pour gagner en efficacité dans ses tâches professionnelles.
- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences.
- Gagner en efficacité dans ses tâches professionnelles par une meilleure gestion du stress.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle.
- Isoler les facteurs de stress qui peuvent perturber la vie professionnelle et apprendre à se concentrer sur ses objectifs.

Programme

Programme

Les origines du stress et ses mécanismes

- Le rôle et le fonctionnement du stress.
- Les situations qui génèrent le stress.
- Du stress aux tensions.
- Les conséquences des tensions sur la santé.

Les différents types de stress

- Bon et mauvais stress.
- Stress physique, psychologique, relationnel.

L'identification des situations stressantes

- La gestion de ses propres réactions en vue d'atteindre le niveau minimum de stress.

L'amélioration des relations interpersonnelles au travail

- La communication plus efficace.
- L'acquisition d'outils pour trouver des solutions individuelles et/ou collectives.
- La gestion des situations difficiles : conflits, agressivité, etc.

Méthodes pédagogiques

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants-es, alternance d'apports théoriques, de mises en situation, d'exercices, d'expérimentation et de réflexion.

Evaluation

Bien-être au travail, gestion du stress

- Auto-évaluation
- Questionnaire de satisfaction

Modalités

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Métiers / Témoignages

Dates / Lieux

Durée

14 heures - 2 jours

Localisation

Site de SAINT-BRIEUC - Fontaine

- Nous consulter
- **Contact** : Isabelle SECRIERU - Tel 02 96 31 18 40 - isabelle.secrieru@reseauarep.fr

Site de RENNES

- 22 et 29 mars 2019
- **Contact** : Véronique GALLAY - Tel 02 99 82 77 41 - veronique.gallay@reseauarep.fr