

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress pouvant impacter la santé au travail.
Agir sur les facteurs de stress en utilisant les techniques adaptées.
Prévenir le Burn-out

Public concerné et prérequis :

Tout public

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Qualification des intervenants :

Formation animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Vidéo-projecteur, Paper-board,
Evaluation au début de la formation sur les attentes
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques
Exercices
Support de cours envoyé par mail

Durée, effectifs :

14 heures.

11 stagiaires.

Programme :

Préserver son capital santé dans son environnement professionnel

Identifier ses facteurs de stress : • rythmes de travail, niveaux d'objectifs, perte de liens ; • multiplicité des sollicitations ; • environnements mouvants et incertains.

Prendre conscience des facteurs de risque : • équilibre vie professionnelle et vie personnelle ; • charge mentale ; impact sur la confiance en soi ; • difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis.

Identifier les signaux d'alerte du stress

Les signaux physiologiques : impacts sur le sommeil, la santé.

Les signaux liés à l'hyper adaptabilité : sentiment de vigilance permanente, d'incompétence.

Observer l'impact des différents signaux sur soi-même

Comprendre les mécanismes du stress et les repérer pour soi-même :
difficultés relationnelles ;

modifications soudaines d'humeur ;
sensations de fatigue répétitives ;
troubles musculo-squelettiques ;
difficultés à se détendre.

Améliorer le bien-être au travail
Communication et management bienveillant
Développer les valeurs du vivre ensemble au travail
Elaborer un plan d'amélioration de la prise en compte du bien-être au travail

Mettre en place un plan d'actions pour agir
Faire un état des lieux de l'épuisement professionnel à l'échelle de son service
Agir sur ses stressseurs personnels : • accompagnement santé : sommeil, nutrition, relaxation, respiration ; • accompagnement de type auto-coaching.
Agir pour communiquer vers son management et expliciter ses difficultés

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation
Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs
Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui

OUI

Tarif :

520,00 €

Taux de satisfaction de la formation :

88.27