

DÉCOUVRIR ET APPLIQUER LES OUTILS DE GESTION DU STRESS

« Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique. » (INRS) Les principales causes du burn-out sont la pression professionnelle, la charge de travail trop importante, le manque de reconnaissance et le stress. Le stress impacte la santé et le bien-être physique, mental et émotionnel de manière profonde.

Améliorer la gestion du stress des salariés permet de limiter les risques psycho-sociaux et l'absentéisme. La formation propose un outil d'auto-traitement aux salariés, offrant à chacun :

- une sensibilisation indispensable pour la préservation de sa santé émotionnelle et psychique et
- participe à l'établissement d'un climat apaisé, serein et responsable au sein des équipes.

OBJECTIFS

- + Accompagner les individus vers une meilleure santé au travail.
- + Agir concrètement pour prévenir l'absentéisme récurrent, le turn-over et les cas de burnout.
- + Cultiver la confiance et prévenir les RPS.
- + Devenir autonome pour gérer stress, émotions et tracas du quotidien.
- + Apprivoiser le stress et ses émotions et son stress pour limiter les tensions et désamorcer une situation conflictuelle.

CONCERNE

Dirigeants, managers et salariés
Toute personne rencontrant des problématiques de gestion du stress ou souhaitant améliorer la qualité de vie au travail

PRÉREQUIS

Aucun

PÉDAGOGIE

Combinaison d'apports théoriques et d'exercices pratiques.



Mises en situation afin d'intégrer des outils et techniques faciles à mettre en œuvre et applicables dans le quotidien. Approche de l'outil EFT.

Jennifer PEUCH BABYLONE

Coach certifiée en neurosciences, elle s'est spécialisée dans les formations management, cohésion d'équipe et gestion du stress

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation d'acquisition de compétences

PROGRAMME

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Apprendre à renforcer la confiance en soi.
Travailler son affirmation et l'image de soi.
Travailler son épanouissement sur son lieu de travail.

PRENDRE OU REPRENDRE CONSCIENCE DE SOI

Être conscient de ses sentiments.
Être conscient de ses émotions.
Savoir s'écouter.
Utiliser son intuition de manière intelligente.
Savoir s'auto-évaluer de manière réaliste.

CONSOLIDER LA MAITRISE DE SOI

Être consciencieux.
Savoir distinguer et reconnaître ses émotions.
Accueillir ses émotions.
Ne pas se laisser envahir ou perturber par ses émotions.
Utiliser ses émotions comme un boost.



APPRÉHENDER L'EFT

Emotional Freedom Technique ou **Technique de libération émotionnelle**

Gérer soi-même ses propres débordements émotionnels.
Intégrer et gérer ses tensions psychologiques.
Intégrer et gérer ses tensions physiques.

UTILISER LA RELAXATION

Calmer le mental.
Calmer ses différents maux.

UTILISER LA RESPIRATION

Activer son frein biologique : le système nerveux autonome parasympathique.
Réduire la fatigue.
Baisser l'hormone du stress : le cortisol.
Avoir une meilleure adaptation au stress.

ALUATION DES COMPÉTENCES

Durant la formation, via des QCM et des mises en situation, le consultant établira une évaluation en trois niveaux **A**cquis – **E**n cours d'**A**cquisition – **N**on **A**cquis sur les compétences suivantes :

- Savoir gérer de façon autonome les débordements ou trop plein émotionnels liés au travail.
- Connaître les techniques de base de l'EFT.
- Maîtriser la technique de la cohérence cardiaque.

DURÉE

2 jours soit 14 heures
pour une meilleure efficacité pédagogique nous conseillons d'espacer les deux jours de 15 à 21 jours

EFFECTIF

maximum de 10 personnes