
PROGRAMME

Formation Gestion du stress

"Atelier sur la gestion du stress et Accompagnement du changement"

Réf.: FGP1A

Public visé

- Salariés de l'entreprise

Objectifs

- Outiller concrètement les collaborateurs pour qu'ils deviennent acteurs de leur bien-être au travail et de leur performance
- Comprendre et identifier les sources de stress liées au changement
- Adopter des techniques pour désamorcer et prévenir le stress
- Accompagner le changement avec une posture proactive et ouverte
- Favoriser une communication positive et un bon état d'esprit face aux nouvelles situations

Résultats attendus

La formation conduit les participants à :

1. Reconnaître le stress au travail
2. désamorcer un stress naissant ou installé
3. changer de prisme et devenir acteur

Descriptif

0.50 jours en Présentiel, soit 2.00 heures

Groupe de à participants

2 heures de formation en format ateliers, en présentiel avec animation de cas concrets et mises en pratiques.

Contact

Fabrice Gibert fabricegibert@aplusc.fr

Tel : +33686722020

Dates et lieu : A définir

Prérequis :

- Accord préalable de l'entreprise

Matériel Formation en présentiel :

Salle de formation avec un vidéoprojecteur, un tableau de papier ou tableau blanc.

Matériel formation à distance :

Formateur : Outil de visioconférence et supports pédagogiques numériques.

Participants : Un ordinateur équipé d'une webcam et d'une connexion internet.

Programme détaillé

- 1 - Reconnaître le stress au travail
 - Définition du stress : qu'est-ce que le stress et ses effets sur la santé et la productivité, en identifier les sources principales au travail
 - Mise en pratique - tour de table sur les sources de stress rencontrées au travail – focus sur le stress lié aux évolutions (outils, management, réorganisation...)
 - Comment le stress se manifeste : le reconnaître pour mieux le désamorcer
- 2 - Désamorcer un stress naissant ou installé
 - Gérer la réaction physique au stress avec une pratique somatique : se connecter à son émotion négative et la désamorcer, pour ensuite gérer la situation de manière rationnelle et positive
 - Mise en pratique - exercices de désamorçage du stress : respiration, cohérence cardiaque, étirements, méditation guidée de pleine conscience
- 3 - Changer de prisme et devenir acteur
 - Le changement en entreprise - réactions & résistances : courbe de deuil, biais cognitifs, importance de l'attitude adoptée
 - Conduite du changement : comment chacun peut en devenir acteur, gérer son stress et contribuer à créer un environnement positif pour avancer
 - Focus Managers : comment accompagner son équipe en période de changement
 - Mise en pratique - créer individuellement et collectivement un environnement positif : partage d'expériences personnelles et stratégies pour s'adapter au changement
- 4 - Valider un plan d'action personnel
 - Echange en binôme et prise d'engagement quant à une situation existante
 - Conclusion : rappel du plan d'action en 3 étapes clé de la gestion du stress en contexte de changement, questions/réponses

Pédagogie

Notre équipe pédagogique est composée d'experts de la formation.

Elle applique une méthode participative basée sur le questionnement, le partage d'expériences, exercices guidés, prise d'engagement d'un plan d'action personnel, avec transmission d'outils concrets, applicables dès la sortie de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques

- Un accès Extranet pour chaque apprenant
- Mise à disposition en ligne des documents, exercices et support
- Forum de discussion avec les participants et formateurs

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Rédaction d'un plan d'action individuel après chaque session
- Évaluation à chaud du niveau de satisfaction par questionnaire
- Feuilles de présence