

Prérequis : Aucun

Public : Tout salarié

Délai d'accès : En inter selon un calendrier de programmation - En intra avec une intervention garantie sous un délai de 8 semaines selon les besoins

Accessibilité : Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap ? contactez notre référent handicap Mme BEURGUET - 05 49 43 86 68

OBJECTIF DE LA FORMATION

Gérer son stress pour gagner en efficacité au quotidien et dans la vie professionnelle

PROGRAMME

Comprendre mon fonctionnement en situation de stress

- Les facteurs de stress
- Analyser mes réactions et mes limites face au stress

Prévenir et maîtriser mon stress : quels outils ?

- Les différentes méthodes pour limiter le stress
- Maîtriser mes émotions
- Prévenir le stress par un mode de vie adapté

Surmonter le stress au travail

- Les facteurs de stress au travail
- S'adapter pour affronter les situations professionnelles difficiles

Prévenir les conflits

- Les signes avant coureurs
- Mettre en place des comportements préventifs
- Faire une critique constructive

Durée : 2 jours
14 heures

Stagiaires

De 4 à 12 stagiaires

Evaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation
Délivrance d'une attestation individuelle de formation

Pédagogie

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, autodiagnostic, jeux de rôles, apports théoriques
Elaboration d'un plan personnel de développement

Tarif

Nous consulter

EN SAVOIR PLUS

www.msaservices-poitou.fr

05 49 43 86 68

formation@msaservices-poitou.fr