Apprenez à mieux gérer votre stress

DESCRIPTION

Cette formation vise à aider les employés et gestionnaires à comprendre et identifier les facteurs qui génèrent leur stress. Par les bonnes pratiques transmises pendant la formation, nous cheminerons pour voir les avenues existantes pour gérer au mieux son stress dans un contexte professionnel.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Portrait du stress et de ses causes
- Identifier les stresseurs et les déconstruire
- Reconstruire les stresseurs
- Apprendre à décrocher pour réduire le stress

CONTENU

- Identification de son profil organisationnel
- Intégrateur Vs Séparateur
- Les bonnes pratiques face au stress
- Les caractéristiques des stresseurs
- Les impacts du stress sur le travail
- S'organiser pour réduire le stress

ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE ET MÉTHODOLOGIE

Formation donnée par deux formateurs agréés par la Commission des partenaires du marché du travail **(éligible à la loi du 1% et au programme PACME)**
Vous pourrez échanger sur les expériences vécues au sein de votre organisation.
La séance sera interactive, vous pourrez participer à des sondages en ligne durant la formation

30% - **Transmission de connaissances** sur le stress et ses bonnes pratiques
30% - **Atelier de groupe** sur l'identification du stress dans un contexte professionnel
25% - **Autoévaluation** du profil professionnel dans un contexte d'équilibre vie - travail
15% - **Jeux-questionnaires en direct** avec échange et discussion de groupe

MODES D'ÉVALUATION UTILISÉS

- Auto-évaluation sur les déclencheurs du stress
- Atelier sur la gestion du stress
- Questionnaires en direct (plateforme wooclap)

DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS

Durées disponibles : 1 heure, 3 heures ou 6 heures (possibilité de deux modules de 3 heures)

Nombre de participants : entre 8 et 25 participants
Pour moins ou davantage de participants : devis sur demande.