



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Formation Gestes et Postures
- Formation Sensibilisation aux risques psycho-sociaux
- Formation Incendie
- Formation Sauveteur Secouriste du Travail
- Formation Document Unique
- Formation Défibrilateur
- Formation Gestion des conflits
- Formation HACCP
- Formation CHSCT
- Formation IRP - DP et délégation unique
- Formation Habilitation électrique
- Formation Travail en hauteur
- Formation Conducteur de chariots

PROGRAMME DE FORMATION

SÉCURITÉ & SANTÉ AU TRAVAIL

▲ Formation Santé & Sécurité

Gestion du stress au travail

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress.
- Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress.
- Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress.
- Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre.

Participant

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien à usage de festivités.

Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. LES ASPECTS POSITIFS ET NÉGATIFS DU STRESS

- | Les mécanismes psychophysiologiques du stress
- | Les trois phases du stress
- | Effets : stress aigu et stress chronique

2. LE STRESS PROFESSIONNEL

- | Les situations de stress dans l'entreprise
- | Les facteurs individuels
- | L'impact des dérangements
- | Se préparer mentalement aux situations d'enjeu
- | Les comportements positifs
- | L'estime de soi et des autres

3. MANAGER SON MODE DE VIE

- | Adopter une bonne hygiène de vie
- | Les cycles de vigilance



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



PROGRAMME DÉTAILLÉ

4. LE DÉPISTAGE ET LE CONTROLE DU STRESS

- | Les signes physiques et immédiats
- | Les bons réflexes pour faire face à la situation
- | Savoir se détendre
- | Savoir se relaxer

5. CORRECTION ET CNTROLE DU STRESS

- | Savoir organiser son temps
- | Gérer les conflits, les désaccords, les critiques
- | Accepter le changement
- | S'affirmer
- | Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque

6. PRÉVENIR LE STRESS

- | Préserver son état d'équilibre intérieur
- | Gérer et utiliser ses émotions
- | Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- | Savoir gérer ses émotions
- | Préserver son état d'équilibre intérieur
- | Comprendre le fonctionnement des émotions
- | Gérer des émotions difficiles
- | Apprendre à lâcher-prise
- | Savoir accepter les critiques L'estime de soi et des autres