








Gérer les tensions, le stress et l'organisation de son travail

Plus que jamais, l'incertitude et la pression font partie du quotidien professionnel des Français. Le stress au travail touche près d'un salarié sur deux.

Le stress peut avoir un effet positif sur une personne car il peut être stimulant, moteur. Il peut aussi, au contraire, avoir un effet négatif. Le stress souligne ce que nous avons mal vu. Il s'estompe ou disparaît quand nous regardons ce qu'il montre et non quand nous le combattons.

Le stress peut engendrer des tensions chez une personne ou au sein d'une équipe. Et tout cela a un impact sur la motivation, l'organisation du travail et sur la communication : cette formation a pour objectifs de faire prendre conscience aux participants leur niveau de stress, des causes et des effets internes ou externes.

OBJECTIFS

-  Comprendre les mécanismes du stress et des tensions dans sa pratique professionnelle
-  Repérer les signes du stress/tension
-  Prévenir les situations de stress/tension
-  Découvrir des techniques pour gérer le stress, les tensions
-  Gérer, organiser son travail, sa pratique professionnelle

PROGRAMME

Découvrir et comprendre les mécanismes du stress et de tension

Réflexions à partir des expériences de chaque participant.
Découverte des différentes phases du stress ou des tensions.
Evaluer son niveau de stress.

Repérer les signes du stress/tension

Découverte des manifestations physiques, des effets psychologiques et comportementaux.
Réflexions à partir des expériences de chaque participant sur les manifestations observables dans l'environnement professionnel.
Découverte des effets et des conséquences positives ou négatives du stress/tension.
Evaluer les signes du stress.

Prévenir les situations de stress/tension

Savoir repérer les premiers signes de stress pour évacuer les tensions

Découvrir des techniques pour gérer le stress, les tensions

Savoir évacuer ses tensions et retrouver son calme : exercices de respiration
Jeux de rôle

Gérer, organiser son travail, sa pratique professionnelle

Savoir gérer des situations d'urgence
Organiser son travail
Evaluer quels sont ses points forts et ses points à travailler.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Personnel de petite enfance
(ASSEM, ATSEM, etc.)

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

L'accent est mis sur la pratique par des échanges à partir des expériences et réflexion des stagiaires.
Pour cela, nous privilégions une pédagogie par le vécu, basée sur les situations vécues de chacun, des ressentis, prises de conscience, sentiments.
L'apprentissage par une approche sur le vécu permet une formation « pratico pratique » et concrète.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

