

Gérer son stress et améliorer sa qualité de vie au travail

Programme (Mis à jour le 25/05/2022)

Identifier les symptômes du stress et ses origines

- Définir le mal être et le stress au travail
- Comprendre les origines, les causes et les effets psychologiques du stress
- Comprendre la notion d'épuisement professionnel (burn out) : définition, causes, symptômes
- Repérer les agents stresseurs et les signaux d'alarme indiquant son entrée sous stress
- Explorer les facteurs physiques, psychologiques de stress au travail
- Identifier les facteurs liés au travail, à l'exercice des rôles et aux interactions

Revisiter ses représentations

- Comprendre la notion de qualité de vie au travail
- Définir la notion de santé
- Sensibiliser à l'écoute de soi, au bien-être et à la préservation de son capital santé
- Interroger les notions de prévention, de qualité de vie et de qualité du travail
- Identifier ses valeurs, mettre en débat le sens du travail, du métier et de la qualité de la vie (personnelle, relationnelle, professionnelle, citoyenne, ...)
- Définir et mettre en œuvre un plan d'action anti-stress

Plan d'action pour conjuguer mieux être et efficacité

- Agir sur les leviers anti-stress, comportementaux et organisationnels, et activer les facteurs de bien-être au travail
- Mobiliser ses ressources personnelles et ses capacités de réaction
- Situer son niveau de stress
- Prendre soin de soi, établir une démarche préventive ;
- Développer la confiance en soi, réagir face aux situations difficiles, améliorer sa communication
- Savoir se libérer des tensions, savoir retrouver une énergie positive ;
- Renouer avec une dynamique d'actions, d'innovation et de création, prendre conscience de sa capacité à débattre et à créer, à imaginer des propositions concrètes d'action individuelle et collective, retrouver un pouvoir d'agir et une santé.

Référence

THEM2947

Durée

3 jours / 21 heures

Prix HT / stagiaire

2175€

Objectifs pédagogiques

- Acquérir la notion de qualité de vie au travail
- Identifier les symptômes d'épuisement professionnel tels que le Burn Out
- Gérer son stress pour mieux savoir vivre le changement
- Redéfinir son devenir professionnel en étant acteur

Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public concerné

- Toute personne voulant améliorer ses conditions de vie au travail

Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

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

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)