

PUBLIC



Toute personne ressentant des impacts négatifs lors de situations de travail jugées stressantes

PRÉREQUIS



Aucun

DURÉE



1 jour

FORMAT



INTRA : Présentiel ou distanciel

INTER : Présentiel ou distanciel

DATE INTER 2024



Nous consulter

TARIFS



INTRA :

Nous consulter

INTER :

830€ HT par participant -
déjeuner inclus

CONTACT



04 37 48 81 31

contact@fara.net

www.fara.net

OBJECTIFS

Être capable de gérer des situations stressantes pour soi, et pour cela :

- Définir le sujet et les mécanismes associés
- Détecter les risques pour sa santé
- Identifier les différentes stratégies de régulation pour maîtriser le niveau de tension

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Études de cas, test de positionnement, échanges d'expériences, exercices de pleine conscience et de lâcher-prise, livret personnel
- Évaluation des acquis (questionnaire)

LE PROGRAMME

Identifier les mécanismes du stress et les répercussions sur la santé

- Les rouages de la montée en tension
- Interface individu / situation de travail
- Perception des ressources pour faire face
- Les conséquences physiques et psychiques sur soi : repérer les signaux précurseurs

Apprendre à se connaître pour faire face au risque

- Le décryptage d'une situation de travail : comprendre les sources de stress
- L'identification des menaces possibles d'une situation de travail
- Son positionnement dans les différents stades : alarme, résistance, épuisement

Réguler à son niveau

- Les 3 niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire
- Les différentes stratégies pour faire face au stress :
 - ✓ Stratégies centrées action ou émotion
 - ✓ Développement du lâcher-prise
 - ✓ Sollicitations de soutien
- La capitalisation sur ses réussites
- La pratique de la pleine conscience pour gagner des marges de manœuvre
- L'ancrage de pistes de progrès