

Comprendre et prévenir le stress au travail

L'approche cognitive et comportementale

La réaction de stress est une fonction vitale d'adaptation, moteur de l'efficacité.

Le stress prépare à la fois le corps et l'esprit en ouvrant l'accès à l'ensemble des ressources d'un individu. Pourtant, il existe un point de rupture à partir duquel l'augmentation du stress cesse d'être bénéfique et, au contraire, provoque une chute brutale de l'efficacité individuelle et collective.

Comportements à adopter, raisonnements à développer, ces stratégies de gestion du stress vous permettront de mieux vivre au travail....



Les grands objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les sources de son stress
- Réduire son niveau de stress



Quelques temps forts

- La découverte de l'impact de nos interprétations sur notre niveau de stress
- L'apprentissage de techniques de pensée qui nous aident à regarder les situations de façon plus objective
- L'entraînement aux techniques comportementales qui permettent de rendre les relations avec les autres moins stressantes
- L'apprentissage de techniques de relaxation
- Le jeu de rôle qui développe la confiance en soi



Si vous pensez cela, vous risquez de changer d'avis !

« Le stress est une maladie »

« Le stress est uniquement lié à l'environnement dans lequel on travaille »

« Il y a des gens qui sont stressés par nature, et on ne peut rien faire contre cela »



Comment reconnaître une personne ayant participé à cette formation ?

- Elle prend une certaine distance par rapport aux événements
- Elle s'exprime de façon plus régulière et plus calme sur ses difficultés
- Elle est attentive aux autres et développe une capacité à aider son entourage
- Elle n'hésite plus à faire des remarques positives comme négatives, et ses remarques négatives sont mieux acceptées par son entourage



Nos principes pédagogiques

- Une formation présentielle de 2 jours et un suivi personnalisé à distance
- Un programme d'entraînement : 40% d'expérimentation, 10% de théorie, 50% de pratique
- L'accès offert au portail EvaFormAct® pour prolonger l'expérience, tester ses compétences et progresser



A qui s'adresse cette formation ?

- A tous les acteurs de l'entreprise

Stimulus