

Mieux gérer mon stress au travail



Restons
zen !

Le stress lié au travail est un phénomène qui prend de l'ampleur et qui touche tous les secteurs et toutes les catégories professionnelles. Les effets qu'il engendre sur la santé et les capacités au travail des individus et donc par là même sur la performance des entreprises, ont conduit à le considérer comme le « nouveau » mal touchant l'organisation des entreprises. Pourtant, bien géré, le stress agit de manière positive et nous aide à nous dépasser. La gestion du stress consiste à utiliser le plus efficacement possible les pressions qui s'exercent sur nous. Prendre conscience des causes de stress dans notre vie, est déjà une première étape. Ensuite, selon les facteurs de stress, il est possible d'agir pour les réduire et ce faisant atteindre un équilibre harmonieux où le stress devient constructif.

Cette formation s'adresse à :

- des assistants
- des vendeurs
- des agents de maîtrise
- tout collaborateur désireux de comprendre ce qu'est le stress, afin de mieux le gérer

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- connaître votre niveau et vos sources de stress
- mieux vivre les situations typiques de stress au travail
- réduire les facteurs de stress sur lesquels vous avez prise

Les bénéfices de cette formation pour vous et votre entreprise :

- augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- vivre mieux au travail
- mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress dans votre vie

PARCOURS PEDAGOGIQUE

1

Faire le diagnostic de sa situation et identifier ses sources de stress

- Identifier les sources et le niveau de stress
- Comprendre le rôle des émotions
- Déterminer ses priorités personnelles et professionnelles
- Identifier les facteurs de perte de temps

2

Appliquer des techniques pour réduire le stress

- Maîtriser ses émotions
- Gérer les interruptions ou les perturbateurs
- Mieux vivre le changement
- Gérer une situation tendue avec un collègue



Méthode pédagogique Mentored Action Learning®

- Mise en situation réelle à travers une mission à réaliser pendant la formation
- Préparation de la mission et retour d'expérience encadré par un formateur certifié
- Outils et contenus en ligne CrossKnowledge, développés avec les meilleurs experts mondiaux du management et utilisés dans les plus grandes business schools
- Mesure de l'évolution de la compétence acquise en situation

Durée : 20 heures Sur 3 mois



