



Gérer son stress et améliorer son bien-être au travail

Public concerné

Tout public exposé à des situations de stress et désirant améliorer son niveau de bien-être

Pré-requis

Aucun

Durée et lieu

2 jours (14 heures) à Strasbourg

Tarif

Inter : 620,00 € HT par participant

Intra : 2 200,00 € HT par session

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress et savoir analyser son mode de fonctionnement
- Agir sur les déclencheurs de stress
- Réguler les émotions en situation de stress
- Développer les émotions positives
- Agir sur les déterminants du bien-être

Programme de la formation

Pour améliorer la qualité de vie au travail, nous pouvons agir sur le stress et ses déclencheurs mais nous pouvons aussi agir sur les déterminants du bien-être au travail. L'application des apports des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) et de la Psychologie Positive apporte des bénéfices qui ont été prouvés scientifiquement.

- 1. Connaître les mécanismes du stress**
 - Auto-diagnostic de son niveau de stress
 - Les causes et processus du stress et risques pour la santé
 - Le rôle des émotions dans les mécanismes du stress
- 2. Faire le point sur ses facteurs de stress**
 - Les facteurs internes et externes
 - Le rôle des besoins et valeurs
 - Le rôle des schémas de pensée
- 3. Se connaître en situation de stress et changer ses automatismes**
 - Le mode de fonctionnement automatique en situation de stress
 - La modification des habitudes mentales
 - La gestion du stress relationnel : exercices de communication
- 4. Savoir se ressourcer**
 - Les techniques de régulation du stress et des émotions : méditation, relaxation musculaire, cohérence cardiaque, visualisation
 - L'hygiène de vie
- 5. Agir sur les déterminants du bien-être**
 - La connexion à ses forces
 - Le développement du « flow »
 - La gratitude
 - L'alignement à son système de valeurs

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Isabelle HORNECKER, psychologue du travail, coach certifiée, praticienne en Psychologie Positive certifiée, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)