



# 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

## Dates, durée et lieu

Les 22 et 23 mars 2018

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

## 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)

## 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