



GÉRER MON STRESS POUR POUR VIVRE SEREINEMENT LA CRISE



THÉMATIQUE

Apprendre à gérer son stress après le confinement.

OBJECTIFS

- Comprendre la mécanique du stress et faire le lien avec les situations professionnelles et personnelles vécues par les participants dans le contexte de la crise COVID-19 et de la reprise du travail.
- Comprendre comment chacun réagit sous stress et observer ses signaux personnels.
- Prendre du recul par rapport aux éléments stressants et à la sensibilité personnelle de chacun.
- Identifier ses besoins pour reprendre le travail sereinement et gérer son stress.

PROGRAMME

Durée : Présentiel : 1 jour.
Distanciel : 3 X 2 heures : 2 modules de 2 heures le même jour
+ 1 module de 2 heures au plus tard dans les 2 semaines suivantes.
Groupe de 10 personnes maximum.

Contenu de la formation :

- Définition du stress et mécanique du stress.
- Courbe du stress.
- Lien au vécu professionnel et personnel dans le contexte COVID-19 et reprise du travail.
- Les éléments stressants dans ce contexte.
- Comment reconnaître le stress ? Signaux physiques et comportementaux.
- Réactions instinctives sous stress : *fuite, lutte et inhibition*.
- Quelle est ma sensibilité et ma vulnérabilité au stress ?
- Comment prévenir et gérer son stress ? Quelles sont les ressources de chacun ?
- Quels sont les besoins de chacun ?

MÉTHODE

- Apports théoriques.
- Échanges et liens aux situations vécues.
- Réflexions collectives et individuelles.
- Outils et méthodes de gestion du stress.

PUBLIC

Tout travailleur.

LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou à distance.



NEW !

