



CPS : GESTION DU STRESS

Une compétence essentielle pour anticiper, faire face et s'adapter aux situations de tension

7 heures

Groupe (6 à 12)

Présentiel

Qualiopi - CPF Eligible

Objectifs pédagogiques

- Acquérir une compréhension claire des mécanismes du stress en contexte professionnel
- Reconnaître ses propres manifestations physiologiques, émotionnelles et comportementales
- Identifier ses sources de stress et ses zones de vulnérabilité émotionnelle
- Découvrir et maîtriser des techniques pour gérer et apaiser le stress
- Identifier et choisir des stratégies en adéquation avec ses besoins individuels
- Expérimenter des outils pour en favoriser l'appropriation
- Intégrer durablement ces outils pour mieux faire face aux situations de stress professionnelles

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

Définition du stress – Comprendre les mécanismes du stress et son rôle dans le fonctionnement individuel en contexte professionnel

Les mécanismes du stress – Identifier les indicateurs et manifestations du stress afin de mieux repérer les situations à risque

Identifier les symptômes du stress et les situations à risque

Identifier les symptômes du stress – Repérer les manifestations précoces du stress afin d'en faire un point de départ d'analyse

Analyser les situations génératrices de stress – Identifier les contextes et facteurs déclenchants en environnement professionnel

Déconstruire ses schémas de pensée – Identifier et ajuster ses pensées automatiques génératrices de stress

Transformer le stress en levier de performance

Repenser le rôle du stress – Comprendre en quoi le stress peut constituer un levier pour relever des défis professionnels

Mobiliser ses ressources personnelles – S'appuyer sur ses forces pour mieux gérer les situations stressantes

Mettre en place des stratégies d'urgence – Élaborer une "boîte à outils" opérationnelle pour faire face aux situations de stress

Tarif & Financement



Tarif sur demande et prise en charge possible via OPCO, plan de développement des compétences ou financement personnel. Devis personnalisé sur demande. Organisme certifié Qualiopi.

Vos bénéfices & votre ROI



Réduction de l'absentéisme

Et des coûts cachés. Prévenir de l'épuisement professionnel des équipes.



Lucidité Décisionnelle

Eviter la prise de mauvaises décisions en situation d'urgence ou de crise.



Engagement et motivation

Transformer une situation stressante en une dynamique positive sans épuiser vos talents.



Amélioration du climat d'équipe

Réguler la pression individuelle pour maintenir des relations de travail sereines.

Méthode pédagogique

Affirmative

Active

Interrogative

Quiz

Débat en groupe

Mise en situation

Modalité d'évaluation

- Quiz
- Evaluation continue : quiz interactifs, débat, mise en situation

L'accompagnement



Public visés

Entreprise & RH

Formation collective

- Services RH / Formation souhaitant développer les soft skills des équipes
- Dirigeants, managers, responsables de service
- Collaborateurs souhaitant renforcer leur capacité d'analyse

Particulier

Formation individuelle

- Indépendants, demandeurs d'emploi
- Particuliers souhaitant se former via leur CPF
- Toute personne souhaitant mieux comprendre, analyser et décider



Informations sur l'admission et contact

contact@lecoleatypique.fr

05 49 49 94 22

7 Av. du Tour de France

86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU

Mathias LE DOUCE

mathias@lecoleatypique.fr

06 69 62 35 75