Gestion du stress

Pack 1 - Module 4

P145

OCSA Formation®

www.ocsa-formation.fr

Objectif de formation

Obtenir les compétences relationnelles et savoir mettre en place des outils afin de gérer le stress.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant sera capable d'(e) :

- Connaître les informations liées à la gestion du stress.
- Utiliser des méthodes pour gérer son stress autrement avec des outils de développement personnel adpatés aux postes à responsabilités.
- Evaluer les actions mises en place et vérifier si la nouvelle gestion du stress permet d'optimiser son travail.

Méthodes pédagogiques

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques.

Public concerné

Manager / Responsable d'entreprise souhaitant améliorer la gestion du stress

Pré-requis

Aucun.

Évaluation

Exercices théoriques et mises en situation pratique

Durée (7h)

1 jour

Nombre de participants

De 1 à 6 stagiaires

Coût

Inter-entreprises : nous consulter
Intra-entreprise : nous consulter

Moyens

Salle équipée pouvant accueillir 6 personnes + le formateur.
Site aménagé selon convention de formation.
Mise à disposition de tablette numérique.

Validation

Attestation de formation.

Gestion du stress

Pack 1 - Module 4

www.ocsa-formation.fr

PROGRAMME

Connaître les informations liées à la gestion du stress

- Répertorier les notions de la gestion du stress.
- Comprendre sa gestion du stress pour se préparer à la modifier.
- Mettre en place des propositions de modification et prévenir le changement.

Utiliser des méthodes pour gérer son stress autrement

- Mettre en place des outils accessibles et faciles à utiliser pour améliorer la gestion du stress au quotidien.
- Créer un outil pour l'ensemble des personnes afin de faciliter le changement.
- Accompagner vers l'utilisation nouvelle de la gestion du stress.

Evaluer les actions mises en place

- Analyser la mise en place des méthodes de gestion du stress
- Valoriser le changement avec validation des mises en situation et l'analyse de ces situations.
- Permettre de mettre en place des outils d'auto-évaluation pour vérifier de manière autonome la progression.

OCSA FORMATION TOULOUSE
6 rue Sirven
31100 TOULOUSE
05 34 66 47 26
contact@ocsa-formation.fr

OCSA FORMATION MONTPELLIER
429 rue de l'Industrie - Maison de l'entreprise
34000 MONTPELLIER
04 67 06 20 46
contact@ocsa-montpellier.fr