

GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

OBJECTIFS

- Définir qui on est et quelles sont nos forces et nos faiblesses pour mieux interagir et être performant
- Comprendre les rouages du stress pour améliorer son équilibre professionnel
- Développer l'écoute de ses besoins pour neutraliser les situations difficiles et améliorer ses relations professionnelles
- Explorer et pratiquer des outils efficaces pour améliorer son efficacité au travail

PUBLIC VISÉ

- Tout manager et collaborateur souhaitant se développer professionnellement et optimiser sa performance au sein de l'entreprise, d'un département ou d'un service

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance de théorie et de mises en situation
- Partages d'expériences
- Carnet d'audit personnel et diagnostic
- Supports pédagogiques

ÉVALUATION

Des acquis :

- Mises en situation
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

Mesure de satisfaction des stagiaires

INTERVENANT

- Formation animée par un(e) formateur(trice) spécialisé(e) en développement professionnel.

MODALITÉS D'ACCÈS

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité aux personnes en situation de handicap

FORMAT INTRA – Nous contacter

PROGRAMME

7h

Améliorer la performance autour d'une communication bienveillante.

FACTEURS DE STRESS ET LEUR IMPACT SUR LA PERFORMANCE EN ENTREPRISE

- Identification des sources de stress
- Comprendre l'impact du stress sur les relations interpersonnelles

STRATÉGIE DE GESTION DU STRESS

- Comprendre qui nous sommes, reconnaître nos facteurs de stress pour mieux les gérer
- Nous positionner vis-à-vis de nos collègues et nos pairs
- Comprendre l'impact du stress sur nos capacités mentales et physiques
- Baromètre du comportement et les liens au temps

NOTRE PLACE DANS L'ENTREPRISE

- Que nous apporte l'entreprise ?
- Qu'est-ce que nous apportons à l'entreprise ?
- De quoi avons-nous besoin pour développer nos aptitudes aux relations interpersonnelles ?
- Qu'est-ce que nous mettons en place pour nos aptitudes aux relations interpersonnelles ?

DÉVELOPPEMENT DE SA CAPACITÉ À PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS

- Techniques pour anticiper et gérer le stress
- Techniques pour éviter la surcharge de travail
- Le carrousel de la gestion du stress – Les 3 valeurs

PLANIFICATION DES ACTIONS FUTURES

- Planification des actions futures pour anticiper les dysfonctionnements associés au stress