

FICHE PROGRAMME

Diminuer son stress au travail

Mise à jour le 16/11/2021

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre et maîtriser les mécanismes du stress au travail.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Être en mesure de réajuster sa posture professionnelle et améliorer ses stratégies d'adaptation en temps de crise et dans des conditions environnementales stressantes.

PROGRAMME

Formatrice : Sonia KLEIN connue pour son dynamisme et sa capacité d'écoute, elle captive toutes celles et ceux qui veulent passer de l'envie de changement au **plaisir de changer**. 10 années de passion et d'expérience...

« Ce que j'aime au cœur de l'accompagnement au changement, c'est l'émergence des potentiels humains, ce temps de maturité où un individu se réalise en cohérence avec ses aspirations profondes suivant la direction qu'il s'est donnée. »

Références

Diplômée de Formation supérieure de Coaching / RNCP NSF 315

Certification au biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle

Unité spécialisée Stress et Anxiété du CHU de Lille

Facilitatrice PARCOURS SPARK RÉSILIENCE©

Animatrice SEVE « Savoir Être et Vivre Ensemble »

Association présidée par Frédéric LENOIR

Co-fondatrice d'ACDA06 « Aux Côtés Des Aidants dans les Alpes Maritimes »

Contact pour information et inscription

Ça va de soi – Sonia KLEIN – 06.68.14.03.13 – cavadesoi@coach-in.fr

MODALITES DE LA FORMATION

■ Présentiel & ■ Distanciel

Durée de la formation : 1 journée (7 heures)

Possibilité sur plusieurs rendez-vous en fonction de la demande

Date(s) de la formation : à définir en concertation avec le demandeur

Nombre de participants : de 6 à 12 personnes

Dates d'ouverture et clôture des inscriptions : à définir en concertation avec le demandeur

Tarifs : prendre contact avec Sonia Klein

Devis sur simple demande suivant le recueil et l'analyse des besoins => offerts

Public visé : tous professionnels (organisation, entreprise, association...)

Niveau Requis : aucun

Objectifs de la formation

Aptitudes et compétences visées acquises au cours de la formation

- Comprendre la place des émotions dans le processus de stress
- Identifier les situations de stress à fort impact émotionnel et les réponses appropriées
- Développer ses capacités à faire face aux obstacles et à l'agressivité

Être en mesure de :

- Gérer son stress
 - Maîtriser ses émotions
 - Développer l'écoute active et l'empathie face à des interlocuteurs mécontents
- D'adapter ses savoir-faire en réponse aux besoins changeants de la clientèle.

Principaux contenus pédagogiques et méthodes mobilisés :

La méthode pédagogique qui sera utilisée est une **méthode à la fois affirmative et interrogative** à partir d'un contenu structuré au préalable avec les participants.e.s tenant compte de leurs difficultés rencontrées au quotidien. Un questionnaire « Déroulement d'une journée type » leur sera personnellement proposé sous confidentialité 15 jours avant la formation.

Les mises en situation pratiques seront privilégiées en tant que situations d'apprentissage, articulées aux apports de connaissances plus théoriques.

Modalités d'évaluation

Remis à chaque participant :

- Tests d'évaluation et autodiagnostic
- Fiches « memo » des compétences théoriques et pratiques acquises
- Attestation de fin de stage mentionnant les résultats de l'évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation

Qualité de la formation

Un questionnaire d'évaluation spécifique sur les objectifs visés permettra aux participants en fin de formation d'exprimer leur degré de satisfaction à la fois sur le dispositif, sur l'ensemble des contenus de la formation et sur leurs perspectives en termes de transfert des acquis en situation professionnelle.

Accessibilité

MOSAFORM attache une vigilance toute particulière à ce que ses formations soient accessibles à tous. C'est pourquoi, nous proposons un entretien aux personnes en situation de handicap afin de prendre en compte les spécificités de chacun et de déterminer les éventuels aménagements et dispositions à mettre en place. Sonia KLEIN et la référente Handicap sont à disposition dans ce sens tout au long de la formation si besoin.