Gestion du stress et de l'anxiété au travail

Les sources de stress au travail sont aussi nombreuses que les situations professionnelles. Le stress et l'anxiété peuvent être à l'origine de nombreux maux dans le cadre professionnel et personnel. Les symptômes les plus courants dans les entreprises sont : perte de productivité, problème de confiance en soi, perte de motivation, etc...

Un travail sur la confiance en soi et la gestion des ressources personnelles permet d'obtenir les clés pour mieux gérer ses émotions et son stress au quotidien.

Ce programme de formation au développement personnel et à la gestion du stress au travail vous permettra de mieux vous connaître et de comprendre comment fonctionne le stress et comment il affecte nos activités. À la fin de cet atelier, qui est une combinaison d'échanges et d'exercices pratiques, vous aurez les compétences nécessaires pour le réduire ou le contrôler dans votre vie quotidienne et au travail.

Formateur·rice(s) :

- Ophélie Glachet

Objectifs visés

- Comprendre le fonctionnement du stress et de l'anxiété
- Faire la différence entre un stress normal et excessif
- Maîtriser les techniques de gestion du stress et de l'anxiété
- Evaluer son niveau de stress et d'anxiété

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Introduction : Introduction “Pourquoi la gestion du stress est-elle fondamentale ?”
- J’apprends à reconnaître le stress et comment il se manifeste dans mon corps et dans mon esprit
- J’identifie les origines de mon stress
- J'évalue mon niveau de stress au travail
- Pause méridienne

- Je découvre les clés de l’acceptation et de la gestion des émotions
- J'apprends à utiliser mes ressources personnelles pour gérer mon stress
- Je développe ma résistance au stress

Journée 2

- Introduction : "J'apprends à faire la différence entre le stress et l'anxiété"
- Je fais la différence entre les différents types d’anxiété
- Pause
- J’apprends à déterminer les causes de mon anxiété à travers 2 exercices
- Pause méridienne
- Je découvre les différents troubles anxieux et comment ils se manifestent
- Je mesure mon niveau d'anxiété
- Pause
- J’apprends à me protéger contre l’anxiété grâce à mes ressources personnelles et à des exercices de projections (issues des thérapies cognitivo-comportementales)
- Retour sur les compétences acquises lors de la formation et discussion

Informations complémentaires

Durée : 14 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

- Pas de pré-requis spécifique.

Public concerné : 3 collaboratrices de l'entreprise 1+1=3, votre assistantes (télésecrétaires).