Gestion du stress et de l'anxiété au travail

Le monde du travail peut être source importante de stress et d'anxiété. Il faut alors en identifier les causes pour agir ensemble vers un environnement plus sain et bienveillant. Au cours de cette formation, nous répondrons à de nombreuses questions : différence entre stress et anxiété, les sources de l'anxiété au travail, comment lutter contre, … Et comme nous apprenons mieux par l'action, nous réaliserons plusieurs exercices pratiques qui permettrons de gérer l'anxiété au travail. Nous réfléchirons ensemble comment chacun peut contribuer à rendre son environnement de travail moins stressant 😌

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 “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
- J'apprends à faire la différence entre le stress et l'anxiété
- J'apprends à utiliser mes ressources personnelles pour gérer mon stress
- Je développe ma résistance au stress

Informations complémentaires

Durée : 7 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : Salariés de l'entreprise IRIZ Consulting.