



SAVOIR DÉJOUER LE STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Vous vous préoccupez du stress dans votre entreprise ?

Notre partenariat sur mesure permettra à vos collaborateurs de développer des capacités et des compétences en matière de gestion et prévention du stress face aux situations professionnelles rencontrées.

«Le stress apparaît depuis une quinzaine d'années comme l'un des risques majeurs auquel les organisations et entreprises doivent faire face» selon l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents au travail).

Plus de 60% des visites quotidiennes chez le médecin sont en lien avec le stress. Il peut entraîner une fatigue excessive, des baisses de ses motivations et ses performances, des dépressions.

Les bénéfices post-formation constatés :

- Une prise de recul face aux situations difficiles
- Une qualité relationnelle améliorée au sein de l'entreprise
- Une meilleure gestion et organisation du travail
- Un salarié épanoui accroît son efficacité au travail
- Une meilleure implication des personnels dans l'entreprise

Nos formations apporteront les techniques nécessaires à l'épanouissement de vos salariés dans leur vie professionnelle. **Nous les accompagnerons pour qu'ils développent de nouveaux savoir-faire** avec eux-mêmes, afin qu'ils soient le plus efficace possible dans leur activité professionnelle.

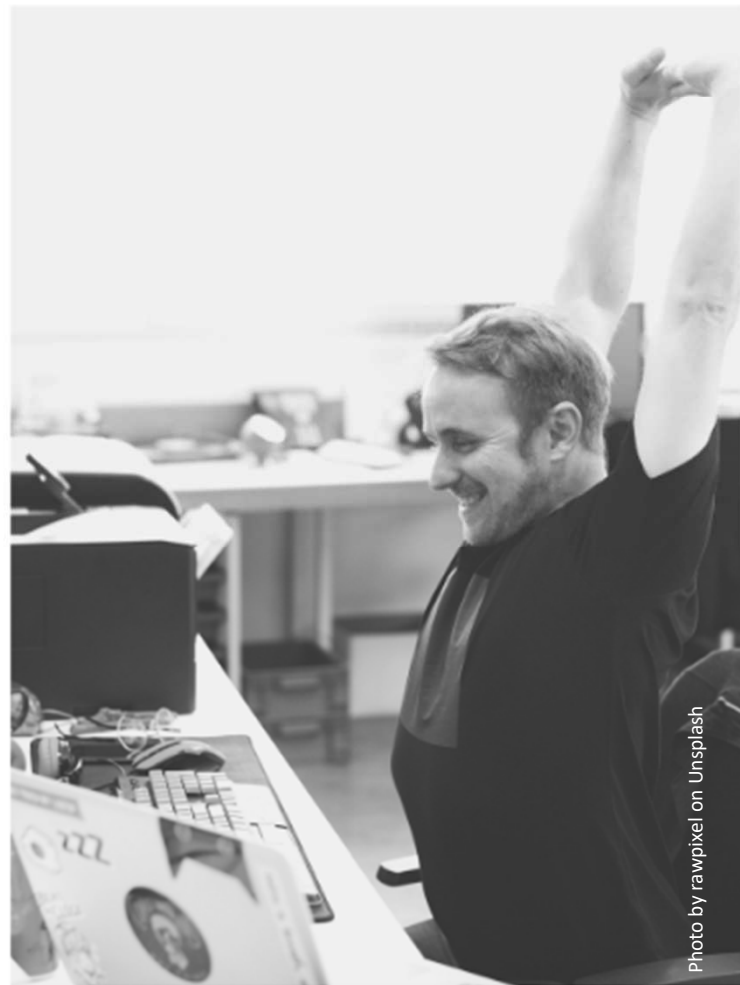


Photo by rawpixel on Unsplash

Compétences acquises :

A la fin de la formation, chaque participant saura :

- Identifier ses facteurs de stress professionnel, les conséquences et les effets sur lui, et son profil de réactions comportementales en situation de stress, afin de mieux s'adapter
- Prendre conscience de ses capacités pour maîtriser les situations de stress rencontrées dans le quotidien
- Elaborer une stratégie personnelle de gestion du stress à partir d'outils techniques appris durant la formation.



Le parcours pédagogique :

- **Identifier ses facteurs de stress professionnel**, les conséquences et les effets sur lui, et son **profil de réactions comportementales en situation de stress**, afin de mieux s'adapter
 - Le stress et ses mécanismes
 - Les facteurs et les effets du stress
 - Les réactions face au stress
 - Auto bilan personnel

- Prendre conscience de ses **capacités pour maîtriser les situations de stress** rencontrées dans le quotidien
 - Etudes de situations de stress professionnel
 - La manière de gérer et les possibilités en devenir
 - La reconnaissance des bénéfices acquis ou des difficultés restantes pour s'adapter à une meilleure gestion du stress

- **Elaborer une stratégie personnelle de gestion du stress** à partir d'outils techniques appris durant la formation.
 - Apprentissage de techniques pour évacuer le stress physique, émotionnel et psychologique
 - Construction d'un plan d'action personnel dans la gestion du stress

Les méthodes employées :

Un travail individuel et en groupe qui comprend :

- ✓ Auto bilan personnel
- ✓ Apport conceptuel
- ✓ Méthodes de sophrologie, de relaxation et de respiration
- ✓ Méthodes de gestion des émotions liées au stress
- ✓ Méthodes de ressourcement après des situations stressantes
- ✓ Echanges sur le vécu des participants
- ✓ Etudes de situations

Durée :

3 jours sur une période de 3 mois (soit 1 jour par mois environ) + **une 4^{ème} journée à distance** après 6 mois, pour apprécier l'effet de la formation au niveau des participants et leur permettre d'améliorer leur gestion du stress en situation professionnelle.



Patricia PENOT

Fondatrice du Centre Evolution Formation Conseil en 1999 et Directrice de Formation

Formatrice Consultante en Entreprises depuis plus de 20 ans, intervenant dans les domaines de l'organisation du travail, du management, de l'animation d'équipe, de la communication et de la gestion du stress en situation de travail.



Rodolphe BERCHON-DUFAUD

Formateur Consultant en Entreprises

Formateur consultant intervenant dans les domaines de la prévention, gestion du stress et de la cohésion d'équipes.

Evolution Formation Conseil

23 rue de la Poterie - 77130 Montereau-Fault-Yonne
Téléphone : 01 64 24 04 28 | Email : contactefc@orange.fr
Site Internet : www.evolutionssophroformation.com



Créé en 1999 par Patricia Penot, le Centre Evolution Formation est **certifié Qualité** depuis le 10 janvier 2017 et audité annuellement – Dernière visite le 14 décembre 2018 – Certificat N°FR033744-1 – Référencable sur le portail **Datadock** au nom de Patricia Penot. Référencé **Dokelio**.