



FORMATION GESTION DU STRESS

- Formateur, médecin, diplômé universitaire pour " les aspects biologiques et psychosociaux du stress."
- Auteur du livre " Vaincre son stress"



Les points forts de la formation :

- Formation assurée par Dr JL Haziza, médecin spécialiste et diplômé sur la gestion du stress, auteur de l'ouvrage « Vaincre son stress » aux éditions Erick Bonnier.
- Un support audiovisuel de qualité, attaché à répondre aux besoins particuliers. Formation animée de mises en situations pratiques et d'ateliers pour mieux intégrer l'enseignement.
- Accès au blog compris : <https://jlh-energie-formation.com/blog/>

Calendrier :

- Formation en présentiel : par petits groupes dans le respect des mesures sanitaires et de distanciation.
- Dispensées en 2 jours, répartis en 4 demi-journées pour vous permettre de mieux assimiler l'enseignement.
- À Paris, dans un espace de travail dont l'adresse sera communiquée à l'inscription.

Public :

Toute personne désireuse de s'impliquer personnellement dans la réduction de son stress pour en tirer les meilleurs bénéfices.

La formation concerne tous les publics, managers ou collaborateurs, travailleurs indépendants, dirigeants et salariés, d'organisations de tous types et de toutes tailles.

Formation certifiante éligible au CPF (compte personnel de formation).

Ci-dessous le lien pour l'inscription sur le site CPF, deux formules de formation :

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/79167730500017_001/79167730500017_001

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/79167730500017_002/79167730500017_002

Objectifs :

La formation a pour but d'apprendre aux participants à gérer leur stress.

L'enjeu est important et doublement d'actualité puisque, en cette période de pandémie, le stress est croissant et entraîne des conséquences délétères sur la santé ainsi que des conséquences socio-économiques.

Par des méthodes adaptées, la formation permet aux stagiaires d'apprendre à identifier les sources de stress et à intervenir pour prévenir les effets néfastes sur la santé et sur l'organisation du travail.

Elle veille donc sur la santé et le bien-être au travail, éléments fondamentaux, garants de la qualité de la vie. Elle apprend également à récupérer après l'évènement stressant.

Réduire son stress dans son activité professionnelle, c'est gagner en confort et en efficacité pour soi-même et pour les autres.

Cette formation « anti-stress » se déroule par une pédagogie efficace tout en conservant une ambiance détendue et agréable.

À noter : la gestion du stress au travail permet naturellement de gérer son stress personnel.

Programme :

Premier module :

- . Définition du stress
- . Symptômes du stress
- . Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.
- . Schéma d'adaptation de H. Selye et les trois phases de la réaction au stress
- . Neurosciences : les mécanismes neuropsychologiques du stress
- . La pyramide des besoins de Maslow
- . **Méthodes de "relaxation"**

Deuxième module :

- . La double évaluation de Lazarus et Folkman
- . Outils d'auto-évaluation du stress
- . Les pathologies imputables au stress, physiques et psychiques
- . L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques
- . Les troubles fonctionnels dus au stress
- . **Méthodes de "relaxation"**

Troisième module :

- . Connaître les différents leviers de gestion du stress.
- . *Tour de table : chaque participant comprend son propre rapport au stress.*
- . Apprentissage de méthodes pour améliorer la « concentration ».
- . Conseils d'activité physique et de posture pour se relâcher.
- . **Exercices pratiques encadrés**
- . **Méthodes de "relaxation"**
- . Préparation à la certification

Quatrième module:

- . Gestion des émotions
- . Avec tact et mesure, savoir dire "non" pour s'affirmer.
- . Apprendre à maîtriser ses émotions et garder son calme.
- . Le rapport à soi et l'image de soi
- . Identifier les éventuels changements à faire sur son lieu de travail
- . Évaluer les ressources disponibles
- . Devenir personne ressource
- . **Mise en situation et Exercices pratiques encadrés.**
- . **Méthodes de "relaxation"**
- . Préparation à la certification

Vous pouvez bénéficier en supplément des ateliers individuels, personnalisés. Ils correspondent à la formation suivante :

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/79167730500017_002/79167730500017_002

Moyens pédagogiques :

- Support pédagogique
- Exercices et ateliers pratiques
- Projection de vidéos

Les compétences constituant la certification :

Préparation à la certification « Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel ». La certification est reconnue par France Compétences (Code RS :3876).

Les 3 compétences suivantes doivent être acquises pour la certification :

1. Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé.
2. Déceler les différentes sources génératrices de stress en entreprise et en milieu professionnel.
3. Appliquer des outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour limiter les tensions psychocorporelles et ainsi améliorer la qualité de vie au travail.

À l'issue de la formation, le candidat doit remettre un rapport d'expérience écrit de 5 à 10 pages, sur support papier et au format PDF, lié à la mise en place et l'application d'un plan d'actions ciblé destiné à gérer des situations de stress en entreprise et en milieu professionnel.

Le rapport du candidat sera examiné par un jury. Dans le cas où les compétences sont totalement maîtrisées, celui-ci attribuera au candidat la certification.

Une fois le rapport validé par le jury, un **Certificat de capacité à la gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel**, sera délivré au candidat.

Courage !