Formacoop

Gérer son stress et les situations difficiles au travail

Organisation

Durée : 14 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 96 %

Contenu pédagogique

Public visé

Personnes souhaitant acquérir des outils de résistance au stress et des connaissances sur les Risques Psycho-Sociaux.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les paramètres qui provoquent le stress
- Différencier le stress des autres Risques Psychosociaux
- S'exercer aux techniques de gestion du stress et des situations difficiles

Description

Evaluation initiale et mise en commun des représentations

Expérimentations : qu'est-ce que le stress ?

La dynamique de la vie
Approche psycho- cognitive
Approche physiologique
Définition du stress au travail

Moyens de prévention individuelle et collective

Stratégies, ressources, enjeux organisationnels
Prévention primaire, secondaire et tertiaire

Expérimentation de moyens de résistance au stress :

Détente, relaxation
Relativisation et autres stratégies
Positionnement et résolution de conflit
Dire « Non »
Bases de communication non violente

Autres situations difficiles : clefs de compréhension et définitions de RPS

Violences externes
Violences internes : harcèlement moral, harcèlement sexuel...
Burn-out, bore-out, dépression ?
Les facteurs de risques...

Formacoop

S'entraîner à utiliser les outils à disposition

Stratégies d'adaptation

Outils supplémentaires (Choisir son rôle dans la relation, méditation, convivialité...)

Changer sa manière de voir les choses

Dé-tendre son corps, relaxer son esprit

Bilan et évaluations

Prérequis

/

Modalités pédagogiques

Formation avec notre méthode active et participative

« Remue-méninges »

Questionnements individuels, collectifs

Expérimentations didactiques (maquettes, tri de situations...)

Études de situations de travail

Jeux de rôle

Discussions en groupe, débats

Apports théoriques en cours d'expérimentations

Moyens et supports pédagogiques

Outils pédagogiques spécifiques TETRA formation

Mises en situation

Cartes avec situations à trier

vidéo

Projection de diapositives

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation initiale / finale

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.