

Formation Etre plus à l'aise dans son environnement de travail

Durée	Pré requis	Public
2 jours soit 14 heures	Aucun	Tout public

Objectifs formation:

Se sentir plus à l'aise dans son environnement de travail
Acquérir des techniques pratiques pour auto-gérer son stress
Prendre de la distance avec une situation de travail difficile

Contenu 1/2:

1. Auto diagnostiquer son stress

Comprendre ses stressseurs, les analyser
Comprendre les effets du stress, les manifestations
Comment s'en prémunir ?

2. Appréhender des techniques pratiques d'auto-gestion de son stress et leurs bienfaits

Relaxation Dynamique (respiration contrôlée)
Techniques pour évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles et favoriser la récupération et le sommeil (Techniques de Sophrologie)
Favoriser la prise de recul et le recentrage à soi
Techniques de lâcher-prise pour apaiser les signes de stress, savoir les utiliser en toute autonomie
Technique de cohérence cardiaque : pratique
Autodiagnostic : repérer et identifier les signes de stress pour mieux les soulager
Exercices d'application : techniques pratiquées puis débriefing afin de rendre pertinente et applicable leur utilisation au quotidien- prise de distance pour ne pas se laisser submerger (imprévus, impératifs...)

3. Améliorer son sommeil et mettre en lien avec la gestion du stress

- Autodiagnostic : comprendre les différentes étapes du sommeil et analyse de son profil
- Exercices d'application : technique et outils d'aide pratiques pour favoriser le sommeil

4. Exploiter ses ressources pour valoriser ses compétences en milieu professionnel

Découvrir les notions d'estime de soi et de confiance en soi : comprendre le lien avec la gestion de son stress
Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort

5. Améliorer sa communication dans ses relations interpersonnelles pour se sentir plus à l'aise dans son travail

Comprendre son mode relationnel
Sortir de ses comportements piège

Auto-diagnostic et application : favoriser la connaissance de soi- analyse de ses comportements observables en situation de stress à travers « vos petites voix »

Contenu 2/2 :

6. Savoir s'adapter à ses interlocuteurs

Pratiquer l'écoute active

Comment et pourquoi être en empathie ?

Comprendre l'importance du verbal, non-verbal et para-verbal

Partage d'expérience : décryptage des différentes émotions ressenties à partir d'une analyse de situations concrètes

Exercices pratiques de mise en situation : décoder le langage du corps-Analyse de sa carte mentale

Quizz pour tester son niveau de connaissances acquises au cours de cette formation

Méthodes pédagogiques :

Le caractère pratique de cette formation permet de créer une dynamique de groupe : séquences théoriques et pratiques.

La formation s'appuie sur l'expérience vécue des stagiaires et les implique dans une démarche active pour les aider à trouver des solutions

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles de présence par 1/2 journée ou séquence de formation.

Quizz pour tester son niveau de connaissances acquises au cours de cette formation

Mises en situation.

Formulaires d'évaluation de la formation.

Remise d'une attestation individuelle de formation.

Formation animée par :

Caroline M, Sophrologue, Formatrice, Praticienne en Hypnose ericksonienne et intervenante dans la Gestion du stress au travail

Les points forts:

Pour conforter l'apprentissage des techniques travaillées durant la formation, la formatrice remet un support récapitulatif aux stagiaires et, sur demande de leur part, un ou plusieurs enregistrements des exercices pratiques.