

Apprivoiser son stress au travail

Changement d'organisation, charge de travail à la hausse, tension au sein de l'équipe, explosion de sa boîte mail, urgence familiale... autant d'événements qui peuvent déclencher des vagues de stress.

Vous avez le sentiment d'être sous l'eau, de nager à contre-courant ou encore d'avoir l'esprit embrumé ? En 2 jours, apprenez à surfer avec les aléas de la vie professionnelle pour transformer votre stress en allié.

Notre intention : vous outiller pour mieux gérer votre stress, et ainsi gagner en tranquillité et efficacité.

Durée : 14 heures (2 jours)

Profils des apprenants

- Tout collaborateur curieux du sujet

Prérequis

- Aucun

Qualité et indicateurs de résultats 2024

- Satisfaction globale : 8.8/10
- Pertinence équipe pédagogique : 10/10
- Efficacité de la formation : 8,6/10
- Taux de recommandation : 100%
- Taux de parcours complet : 100%

Accessibilité et délais d'accès

Modalités d'accès : formation intra-entreprise. Après échange pour faire le point sur vos besoins et éventuellement adapter le présent programme, nous vous enverrons un fichier excel qui sera à compléter pour inscrire les stagiaires.

Délais d'accès : sur demande client

Cette formation ainsi que le lieu de formation sont accessibles à toute personne porteuse de handicap et une demande d'adaptation spécifique pourra être faite auprès de l'équipe pédagogique, a minima 15 jours ouvrés avec le début de la formation.

Objectifs pédagogiques

- Identifier et comprendre le stress
- Connaître les facteurs de stress au travail pour agir et prévenir les situations stressantes
- Expérimenter différentes stratégies pour mieux gérer son stress
- Créer son « kit tranquillité » tout au long de la formation

Contenu de la formation

Journée 1 - Stress : savoir l'identifier et le comprendre pour mieux le gérer

- Stress : de quoi parle-t-on ? Quels impacts sur la santé ?
 - Comprendre les mécanismes du stress : définition et réactions
 - Le stress : positif ou négatif ? Les trois niveaux de stress, impacts sur la santé
 - Apprendre à reconnaître l'épuisement professionnel, pour mieux le prévenir, pour soi-même et les autres
- Mieux comprendre les origines stress
 - Cerner les déclencheurs du stress - C I N É
 - Connaître les origines du stress au travail (les 6 catégories selon l'INRS)
 - Identifier ses « stressseurs internes » pour baisser la pression interne
- Analyser des situations stressantes et retrouver du pouvoir d'agir
 - Analyse de situations stressantes à partir des modèles du stress au travail
 - Agir sur la situation : apprendre à dire non / stratégie de résolution de problème

Journée 2 – Réguler son stress pour plus de sérénité et d'efficacité

- Agir sur ses émotions et son corps pour gagner en énergie et efficacité
 - Et si accepter ses émotions était la clé ? Vertus et risques de la peur
 - Chasser nos émotions désagréables par des émotions agréables - exemple avec la gratitude ou la fierté
 - Le corps, allié de taille pour gérer son stress et ses émotions : techniques de respiration, associées au « STOP »
- Agir sur ses pensées pour mieux gérer son stress
 - Faire la peau au biais de négativité pour prendre de la distance : mes « questions anti-panique »
 - Apprendre à stopper les ruminations
 - Savoir prendre du recul en réévaluant les situations sous un autre angle
- Anticiper et prévenir le stress : les bons réflexes
 - Développer ses ressources personnelles et ses compétences de résilience
 - Identifier ce qui booste son énergie
 - Finaliser son « kit tranquillité » avec un plan d'actions personnalisé

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Nous sommes 3 coachs certifiés et formateurs qui prenons plaisir à accompagner avec succès les individus et les collectifs à être pleinement engagés, épanouis, et performants.

Via des approches innovantes et ludiques, nous aimons personnaliser nos accompagnements en plaçant les intelligences relationnelles, rationnelles et émotionnelles au cœur de nos actions

Qui sommes-nous ?



Caroline Talis

Intuitive, Caroline capte les signaux faibles et l'implicite pour faire de vraies rencontres, empreintes d'authenticité.

Elle a à cœur de faciliter l'émergence de futurs désirables et durables. Elle croit pour cela en la puissance du LIEN : se relier - à soi et aux autres - puis s'allier pour avancer avec confiance, audace et en-vie. A la fois douce et pugnace, on lui reconnaît aussi son engagement.

Elle a auparavant évolué une douzaine d'années comme manager et chef de projets dans le développement durable.



Christophe Gougne

Impertinent, il prend plaisir à surprendre et décentrer ses clients pour mieux les accompagner vers leur réussite.

Pour lui difficulté rime avec opportunité. Imaginatif, ingénieux et joueur, il capitalise sur ses 20 ans dans des postes à responsabilités managériales dans l'industrie pour appréhender les problématiques humaines à leur juste valeur.



Emmanuelle Le Bris

Inspirée voire passionnée par son métier, Emmanuelle le pratique avec une grande implication et une écoute chaleureuse.

Elle aime les découvertes humaines et croit inconditionnellement au potentiel individuel de chacun comme à l'intelligence collective.

Elle est généreuse, fiable, et adore amener sa touche de pep's et de légèreté dans les accompagnements.

Elle est arrivée au coaching il y a plus de 10 ans après une carrière dans le marketing et l'événementiel. Elle est également superviseur de coachs.

SURIIKAT

5 avenue du Vercors
38240 Meylan
Email : contact@suriikat.fr
Tel : +33652530746



Moyens pédagogiques et techniques

- Auto-diagnostic « Mon niveau de stress perçu sur le dernier mois » + « Mes stresseurs internes »
- Mix apports théoriques, cas concrets et expérimentations en salle
- Travaux collectifs, individuels et en binôme
- Un extranet en ligne pour retrouver les documents ressources et échanger entre stagiaires
- Un "Kit tranquillité" reprenant l'ensemble des stratégies de gestion du stress

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

- Un Kit tranquillité rempli tout au long de la formation
- Questions orales
- Quiz d'évaluation des acquis en salle
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Feuille de présence

Prix : 2800€ hors frais de déplacement et de vie