

Public et prérequis

Toute personne souhaitant mieux gérer les situations génératrices de stress en situation professionnelle, en vue de développer ses capacités et son efficacité

Aucun prérequis spécifique

Pas de prérequis spécifique

Les objectifs pédagogiques et professionnels

Comprendre les situations de stress au travail et leurs impacts

- Mieux gérer les situations de tension au quotidien dans son travail
- Savoir mieux gérer les émotions dans le cadre de ses relations professionnelles
- Prendre du recul pour agir au meilleur de soi dans chaque situation
- Optimiser les relations au travail dans l'intérêt de tous
- Intégrer et utiliser des outils simples, personnalisés et efficaces

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance entre apports théoriques et exercices de mise en pratique
Le contenu est adapté au contexte professionnel, aux expériences et objectifs des participants et orienté vers des solutions concrètes
Formation accessible aux personnes en situation de handicap ?
accompagnement par le référent AFPI

Modalité d'évaluation

Evaluation de fin de formation type Quizz
Attestation de fin de formation
Questionnaire de satisfaction

Contenu de la formation

Comprendre les facteurs qui limitent notre efficacité au travail

- ? Les Origines
- ? Les mécanismes
- ? Les signes physiologiques
- ? Les signes psychosociaux
- ? Les différents facteurs de stress

Identifier

- ? Identifier votre niveau d'efficacité
- ? Quelles sont les situations professionnelles dans lesquelles vous stressez ?
- ? Le pourquoi, déclencheur, peur de...
- ? Les automatismes (fuite, lutte, inhibition de l'action)
- ? Les comportements à améliorer
- ? La vision des choses et les représentations

Mobiliser

- ? Comprendre et gérer ses émotions inadéquates en situation professionnelle
- ? Des solutions pour passer à l'énergie positive ?
- ? Techniques simples : relaxation, respiration, étirement

CENTRES DE FORMATION

THYEZ, ANNECY

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + pôle formation Haute-Savoie

- 1000 Jeunes formés par an du bac pro au titre d'ingénieur
- 3000 salariés formés par an
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement à la recherche de contrat
- Equipe pédagogique experte des métiers
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
- Équipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

? Outils liés à l'organisation professionnelle : définition des objectifs, gestion de l'urgence...

? Outils pour optimiser le stress relationnel : dire non de manière constructive, la gestion du lien hiérarchique...

? Travailler l'estime et la confiance en soi

Ancrer

? Processus en 5 points pour agir au meilleur de vos capacités en situation de travail

? Personnaliser les solutions et en faire des références positives et renforcer sa performance

Date de mise à jour

03/04/2026