
Formation

Prévenir le stress en entreprise

Qualité de Vie Globale

PUBLIC

La formation de 3 jours s'adresse à tout professionnel en poste ou non, confronté ou en voie d'être confronté à une exposition prolongée au stress.

OBJECTIFS

Au terme de la formation, le stagiaire aura acquis des méthodes d'identification et de gestion des périodes de transition entre les succès et les échecs. Il saura mettre en œuvre les principes d'une Qualité de vie Globale, lui permettant de gérer au mieux ses vies personnelles et professionnelles, afin d'éclairer les options du futur.

Le stagiaire sera capable d'adapter sa stratégie en cas de crise ou d'échec, et pourra mieux optimiser son temps et ses priorités.

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

PROGRAMME ET PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

L'exposition prolongée au stress a des conséquences pouvant rejaillir sur la vie personnelle et la santé ; elles peuvent être gérées de façon préventive ou curative. La diversité de ces situations implique un encadrement pluridisciplinaire afin de couvrir l'ensemble des problématiques posées.

Cette formation concerne la totalité du personnel de l'entreprise. En effet si les effets du stress ont une conséquence personnelle et individuelle démontrée, ils rejaillissent automatiquement sur la totalité de l'entreprise et ont un impact négatif sur l'activité.

INFORMATIONS

- **Durée** : 3 journées de 7h en présentiel soit 21h
- **Nombre de participants** : 5 à 8 personnes
- **Dates** : à convenir
- **Lieu** : dans vos locaux
- **Tarif** : 2 500 € HT/jour soit 7 500 € HT pour 3 jours
- **Responsable pédagogique** : Dan LECLAIRE
dan@mind-event.fr
01 86 95 39 91
- **Inscription** : Solène PICARD
solene@mind-event.fr
07 82 30 38 72

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1	Nb h
Objectifs du stage, présentation des intervenants et des stagiaires	0,5
Exposition prolongée au stress : incidences et risques	1,5
Présentation et repérage des principales difficultés et risques d'échec dans les vies "professionnelle et personnelle"	2,5
L'utilisation des méthodes narratives pour analyser ces risques et développer les actions de corrections	2,5
Jour 2	
Initiation à la résolution de problèmes liés à la sphère personnelle	1,5
Les différents choix de 3ème vie pour réguler la vie professionnelle	1
Atelier : gestion des situations conflictuelles en entreprise	2
Atelier : les options du salarié en cas de mal être dans l'entreprise	2,5
Jour 3	
Les 3 courbes de vie, l'autodiagnostic des réactions face à l'échec, et la régulation des parcours professionnels par des engagements extra-professionnels (secteur associatif)	1
Les mécanismes de régulation induits par un bon suivi médical sur la qualité de vie en entreprise	1,5
Simulation de situations d'échecs et de contrariétés. Impact sur le fonctionnement du corps et du cerveau.	1,5
Les mécanismes de régulation induits par une activité physique régulière. La pratique sportive a bien d'autres impacts que le maintien en forme physique de l'individu.	1
La gestion parallèle de scénarios alternatifs face à une situation de risques d'échec.	1
La construction des perspectives concrètes après le stage : la feuille de route du professionnel, le diagnostic des besoins d'accompagnement ultérieur, les bonnes pratiques pour développer la qualité de vie globale.	1

PÉDAGOGIE

La pédagogie active et centrée sur l'interaction dans le groupe, repose sur des mises en situation, des questionnaires, des travaux pratiques et des prises de parole individuelle par rapport aux points du programme.

- Cours magistraux
- Etudes de cas
- Exposés
- Simulations

SUIVI ET EVALUATION DE L'ACTION

L'organisme formateur s'engage :

Préalablement au démarrage de l'action :

- à faire clarifier la demande (objectifs de formation et pédagogiques),
- à procéder le cas échéant à une analyse de terrain et au positionnement des futurs stagiaires,

Pendant la formation :

- à assurer une liaison régulière avec l'établissement et à apporter toute correction au projet jugée nécessaire à l'atteinte des objectifs,
- à assurer la coordination matérielle et la cohérence pédagogique

Après la formation :

- à transmettre au client une copie des listes d'émargement,
- sur demande de l'établissement, à participer aux opérations d'évaluation et de mesure des résultats et à produire dans ce cas un compte rendu de présentation et d'analyse de ces résultats,

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de présence au stage