

Formation

« Mieux gérer son stress au travail »

OBJECTIFS

Action de formation au titre de l'article L6353-1 du code du travail

- Savoir reconnaître mes facteurs de stress
- Identifier mes schémas corporels et mes habitudes de réaction face au stress
- Mettre en place des outils pour mieux gérer mon stress

COMPETENCES

- Connaître les mécanismes du stress
- Identifier mes propres réactions face au stress et son impact sur mes comportements
- Repérer mes facteurs de stress
- Découvrir mes fonctionnements émotionnels et émotionnels sous stress
- Identifier les stratégies à mettre place

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Salariés de clinique vétérinaires : Vétérinaires salariés, Auxiliaires spécialisées vétérinaires (ASV) ou secrétaires

FORMAT et DUREE

3 modules discontinus de 1H30 chacun soit 4H30 de formation.

Modalité pédagogique : formation à distance en visioconférence, classe virtuelle

PROGRAMME

MODULE 1 : COMPRENDRE LE MECANISME DU STRESS

- Symptômes cognitifs, physiques et comportementaux
- Comprendre l'utilité des émotions et impact sur nous
- Connaître le mécanisme du stress
- Identifier les 3 cerveaux
- Repérer mes propres facteurs de stress

MODULE 2 : IDENTIFIER PENSEES ET EMOTIONS LIMITANTES

- Les pensées automatiques et leurs impacts
- Savoir changer son état d'esprit en changeant sa manière de pensée
- Faire le tri entre réalité objective et distorsion de la réalité

MODULE 3 : ADPOTER UNE POSTURE CENTREE

- Ajuster son comportement verbal et non verbal
- Fixer des limites aux autres
- Exercice de centrage et pensée positive
- Trouver sa méthode personnelle antistress

METHODE PÉDAGOGIQUE

La méthode pédagogique en visioconférence alternera :

- des apports théoriques,
- des prises de recul et diagnostic
- des mises en pratique
- Des questionnaires et quizz

Un support est remis à chaque participant reprenant les éléments d'apprentissage présentés par le formateur.

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Questionnaires d'évaluation des compétences acquises en cours de formation.

INTERVENANT

Formation animée par un associé du cabinet TAOLIA : formateur mais aussi consultant en management et Coach