

STRESS ET RISQUES PSYCHO-SOCIAUX AU TRAVAIL : COMPRENDRE, PRÉVENIR, AGIR.



A qui s'adresse cette formation ?

Tout professionnel désirant augmenter son bien-être au travail (capacité de concentration, confiance, motivation...) et amené à se poser des questions comme "Que se passe-t-il quand j'agis sous stress ? Pourquoi mes émotions - colère, peur ou désespoir - m'envahissent ? Que puis-je faire, en pratique, pour me protéger, pour être mieux avec mes collaborateurs ?".

Profil du stagiaire

- Dirigeant
- Manager
- Cadre supérieur
- Tout public ayant une activité l'exposant au stress, aux conflits

Prérequis

- Aucun prérequis de connaissances théoriques ni pratiques n'est nécessaire.
- Prévoir une tenue confortable et un petit plaid léger pour les exercices

Durée

- 28.00 heures (4.00 jours)

Objectifs pédagogiques

- À la fin de cette formation le stagiaire doit pouvoir acquérir les bases théoriques psycho-biologiques du stress et des émotions.
- Acquérir les outils pratiques de la gestion du stress dans son environnement de travail.
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans une situation stressante.

Contenu

- Enseignements théoriques
 - Comportement et habitudes: bases neuro-scientifiques du fonctionnement de l'esprit humain; boucles perception-réaction; interactions esprit-cerveau-corps
 - Comportement et pensées: raisonnement et ses corrélats dans le cerveau et le corps; pensées-habitudes, pensées-attracteurs, pensées envahissantes
 - Comportement et émotions: mécanismes neuro-hormonaux de l'envahissement émotionnel. Outils de prise de conscience et de gestion des émotions
 - Émotions et leurs corrélats cérébraux et corporels : envahissements émotionnels et moyens d'agir sur eux
 - Stress et boucles d'auto-défense FFF (fight-flight-freeze). Mécanismes cérébraux et corporels du stress et outils d'action sur le stress quotidien
 - Communication et conflits. Colère, peurs, décalages et boucles émotionnelles dans un groupe social. Accords et gestion non-violente des conflits
 - Confiance en soi. Boucles de confiance dans la communication
- Enseignements Pratiques
 - Pratique de gestion des tensions psycho-corporelles, lâcher-prise et relaxation
 - Prévention et gestion de douleurs et de souffrances physiques et psychiques
 - Entraînement de concentration, gestion de l'attention et des rythmes
 - Entraînement à l'écoute de soi et des autres; gestion des décalages et des conflits interpersonnels

F.I.R.E Formations Incendie Réseau Entrepreneurs

14, rue de l'Espérance

94800VILLEJUIF

Email: contact@fire-formations.com



Organisation

Formateur

Docteur Katia Dauchot, Docteur ès Neurosciences, Psychothérapeute agréée au registre national, praticienne diplômée en Thérapie Cognitive par Méditation (MBCT) et Hypno-thérapies, associée au Laboratoire de Neurosciences Cognitives INSERM-ENS. F.I.R.E Formations Incendie Réseau Entrepreneurs dispense des formations conformes aux spécifications du décret n°2015-790 du 30 juin 2015 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle continue. Ses compétences sont certifiées par CPFI & PSI et validées au Data Dock. En vue de garantir des compétences adaptées, les formateurs disposent de solides expériences métier attestées et de diplômes dans leurs domaines de compétences.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation. Surface au sol min 3m2/stagiaire
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Limite d'effectif

Module de 28h : 12 participants

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

- Feuilles de présence.
- Questions - orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Attestation de formation.

Moyens d'encadrement :

Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.

Tarif

Inter / Intra / Groupe / Individuel : sur devis, nous consulter