

Public et prérequis

Toute personne désireuse de se sentir mieux dans un environnement professionnel

Aucun

Les objectifs

Comprendre ce qu'est le stress :

- Identifier les déclencheurs du stress pour soi / chez l'autre ;
- Identifier les solutions préventives : comment « stresser » moins vite ;
- Identifier les solutions curatives : comment « déstresser » ;
- Acquérir les réflexes « anti-stress » pour soi ;
- Acquérir des réflexes « anti-stress » collectifs.

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

- Pédagogie active et participative
- Mise en situation (jeux de rôles, brainstorming ...)
- Partage d'expériences

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

Comprendre le stress et évaluer sa résistance :

- Percevoir individuellement ce qu'est le stress
- Diagnostiquer son niveau actuel du stress
- Les réactions au stress suivant sa personnalité
- Différence entre stress, anxiété, angoisse et dépression
- Dépister les comportements favorisant le sur stress physique et émotionnel
- Utiliser les modérateurs de stress

Pratiquer sa gestion du stress sur le lieu de travail :

- Au niveau physiologique et corporel :
- Apprendre à se détendre : pratique de la respiration abdominale et respiration contrôlée pour maîtriser la relaxation minute
- Au niveau comportemental :
- Utiliser les techniques d'affirmation de soi
- Au niveau mental :
- Adopter un point de vue constructif sur son environnement (pensées constructives)

Développer son assurance et sa confiance en soi

- Exercices pour construire une image positive de soi-même

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours

ACCUEIL PSH

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

Les + afpi

- 1300 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 750 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES

dans le Nord Pas-de-Calais situés au cœur des bassins industriels et d'emploi

Modalité d'évaluation

- Contrôle des acquis en fin de formation
- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l'exécution de l'action se fait par :

- L'émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- Fiche d'évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3