

2 jours

Fiche pédagogique Compréhension et Pratiques

Le stress n'est pas qu'une émotion, c'est une réponse physiologique d'adaptation. Notre approche repose sur l'expérimentation plutôt que sur la simple théorie : "il n'y a rien à réussir, tout à expérimenter".

En s'appuyant sur les neurosciences, la psychologie positive et la pédagogie active nous proposons de transformer le stress en levier de performance et de résilience individuelle et collective.

Public : Tout collaborateur exposé au stress ou souhaitant développer sa qualité de vie au travail . Aucun pré requis

Effectif : A définir

Objectif :

- Comprendre les mécanismes du stress, ses origines, et ses conséquences
- Apprendre à **limiter l'impact du stress** sur soi et dans le contexte du travail
- Identifier les facteurs de stress de soi et au sein de l'équipe et construire des **leviers collectifs** favorisant un climat de travail serein et collaboratif
- Développer son **agilité émotionnelle** pour favoriser l'engagement et le plaisir au travail.
- Utiliser des stratégies positives permettant une prise à distance face aux situations stressantes
- Découvrir des **outils de régulation** immédiate

Programme :

- ✓ Comprendre le phénomène du stress, Identifier les sources et les origines
- ✓ Reconnaître les manifestations du stress et ses conséquences
- ✓ Apprendre à ne pas fusionner avec ses émotions, chercher un équilibre
- ✓ Expérimenter des techniques pour limiter l'impact du stress
- ✓ Construire des leviers collectifs favorisant un climat de travail serein et collaboratif

Méthode pédagogique :

- ✓ Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- ✓ Travaux de réflexion en sous-groupes.
- ✓ Expérimenter des jeux d'intelligence émotionnelle. Application de concepts et d'exercices issues de la psychologie positive au travail. Utilisation de pédagogies actives, ludiques et d'intelligence collective.
- ✓ A partir des observations de tous, élaboration de nouvelles pistes de travail.
- ✓ Mises en situation à travers de cas concrets.

Une approche expérientielle pour comprendre son stress, développer ses ressources et construire des leviers durables de sérénité au travail.

Evaluation :

- Dispositif d'évaluation avec un questionnaire et quiz interactif

Validation de formation :

- Attestation de formation

Durée de la formation :

- 2 jours (journée de 7hres), ou 4 demi journées

Tarif de la formation : A définir - Éligible Qualiopi. Non éligible CPF

Dates et horaires : A définir

Lieu de formation : les formations ont lieu en intra

Formatrice : Gwénaëlle BRASSART, Formatrice, Sophrologue, Praticienne en Psychologie Positive, Intervenante en Analyse de la Pratique Professionnelle, Consultante en bilans de compétences et VAE

Laura CHAMPAIX, Formatrice, infirmière et praticienne de médecine alternative

AFAC de l'Etre - Organisme de formation – Tel : 07 81 34 06 44 – contact@afac-etre.fr
Siret : 82444119000025 - N°de formateur accordé par la DIRECTE Centre Val de Loire 24450375245