

GERER SES EMOTIONS ET SON STRESS AU TRAVAIL

Formation professionnelle continue éligible au OPCO-FAF

Référence interne : HUM-008 • Mis à jour : 8/11/2020



Lieu

Au sein de votre structure

Durée

1 jour et demi (*dont une ½ journée à distance de la 1^{ère} journée*)

10.5 heures

Objectifs

- Identifier les différentes émotions ressenties en situation de travail et leurs conséquences
- Démontrer les mécanismes du stress en situation de travail et en identifier les impacts
- Identifier les éléments clé de son profil personnel
- Construire une stratégie de gestion des émotions et du stress au travail
- Examiner la mise en application pour réajuster la stratégie lors de la demi-journée à distance de la 1^{ère} journée de formation

A partir des apports théoriques de la formation et des mises en situations réalisées, l'apprenant sera capable, à l'issue de la formation, d'identifier les émotions qui engendrent un stress dans différents types de situations de travail et d'appliquer une stratégie de gestion adéquate.

Renseignements et devis au :



06 07 91 70 90 • 06 64 82 26 01



contact.humactive@gmail.com

Programme

Le programme de formation sera personnalisé selon votre parcours, vos objectifs et vos besoins, notamment pour les personnes en situation de handicap.

1. Emotions et stress au travail
 - Identifier les différentes émotions ressenties en situation de travail
 - Comprendre les mécanismes du stress au travail et ses impacts
2. Mon profil personnel face au stress au travail
 - Identifier mon fonctionnement face à différentes situations de travail
 - Distinguer mes points forts et mes zones de vulnérabilité
3. Stratégie de gestion des émotions et du stress au travail
 - Construire une stratégie de gestion des émotions et du stress au travail
 - Examiner la mise en application pour réajuster la stratégie lors de la demi-journée à distance de la 1^{ère} journée de formation

Déroulement

Cette formation se déroule selon les conditions suivantes :

- Horaires fixes
- Discontinu
- Entièrement en présentiel
- En journée
- En semaine

Modalités pédagogiques

La démarche pédagogique mise en œuvre repose sur des situations d'apprentissage variées :

- Cours, accompagnement individualisé, ...
- Exercices, études de cas, jeux de rôle, exposés, ...
- Travail individuel, travail de groupe, interactions entre professionnels, ...

Modalités d'évaluation

Des exercices seront réalisés régulièrement durant la formation pour vérifier la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances.

Une évaluation de fin de formation sera réalisée afin d'attester l'acquisition des compétences.



A l'issue de la formation, une attestation de formation sera remise à chaque participant en fonction des résultats.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Modalités et délai d'accès

Cette formation est accessible :

- Dates d'entrée en formation fixes

Le délai estimé entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation est de 1 mois.

Tarifs

1350 €

Financements

Plan de développement des compétences (financement entreprise)
FAF

Renseignements et devis au :



06 07 91 70 90 • 06 64 82 26 01



contact.humactive@gmail.com