



ATOOUTATIS

Le circuit court des formations



ATOOUT DIGITAL & OUTILS DE GESTION



ATOOUT VENTE & MANAGEMENT



ATOOUT SANTÉ & QUALITÉ



ATOOUT COMMUNICATION & RESSOURCES HUMAINES

Votre contact :
Gwénaél HILLION
07 60 92 82 63

formation@atoutatis.com



Comment allier le bien être et la performance au travail

2 jours- Inter

1250 € Tarifs 2021

Public cible

Tout public

Enjeu

Mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour plus de bien-être au travail.

Pré-requis

Remplir le questionnaire sur le stress en amont

Description

Le stress au travail fait des dégâts de plus en plus visibles et se situe au premier rang des risques psycho-sociaux. A un stade ultime, le stress mène à l'épuisement, lourd de conséquences pour les personnes et les entreprises. Plus que de lutter contre le stress il s'agit de mieux comprendre ses mécanismes et de l'appivoiser.

Objectifs de la formation

Cette formation vise à apporter des éléments pour mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour bâtir une meilleure efficacité et prévenir les risques psycho-sociaux

Objectifs pédagogiques

Reconnaître les signaux d'alarme du stress. Comprendre pourquoi et comment le stress devient délétère, découvrir des outils de gestion du stress, favoriser de nouvelles habitudes positives.



PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1. Comprendre sa dynamique et faire le point sur son propre stress
2. Identifier les facteurs de risque
3. Définitions, enjeux et responsabilités du stress en entreprise
4. Mécanismes du stress
5. Et le cerveau dans tout ça ?
6. Impacts du stress sur la santé
7. Expérimentation de pratiques pour optimiser les temps de pause
8. Elaboration d'un code de bonne conduite



Modalités pédagogiques et d'encadrement

Nos méthodes pédagogiques sont concrètes, opérationnelles et interactives

Elles prévoient :

- Des apports informatifs, méthodologiques, pratiques et théoriques
- Des échanges entre le groupe et le formateur (dynamique de groupe, confrontation des opinions, mise en commun de solutions ...)
- Des aller retours avec l'expérience de chacun
- Des mises en situation, des exercices pratiques pour le développement des capacités relationnelles
- L'utilisation de supports de réflexion/auto-évaluation structurés ou créatifs
- Des prescriptions de tâches ou d'observation sur les temps intersession

Elles mobilisent :

- La gestion du groupe selon une approche systémique

Evaluation des acquis de formation

Tout le long de la formation les stagiaires seront évalués sur les nouvelles compétences acquises

Validation

Un certificat de réalisation sera adressé à chaque stagiaire

Evaluation qualitative de la formation par les stagiaires

La formation fera l'objet d'un questionnaire d'évaluation finale (fiche de satisfaction) et d'un temps bilan (fiche bilan) avec le commanditaire

Modalités pratiques

Durée	2 jours
Tarif inter	1200 € / Personne
Lieu (x)	Carpentras, Avignon, Orange et Cavaillon. Le lieu de la formation est précisé dans le planning.
Nombre de personnes	4 à 12 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 formation@atoutatis.com

L'organisme de formation n'est pas assujetti à la TVA. Cf CGV.

Autre option

LA FORMATION EN INTRA

La formation en intra vous garantit une formation sur mesure

Lors d'un rendez-vous, nous définirons ensemble vos besoins et vos objectifs

La zone d'intervention de nos formations est dans la France entière et en priorité dans le Vaucluse

Nous vous invitons à nous contacter