



# 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](mailto:formation@atoutatis.com)



## Mieux gérer le stress en période de COVID -19

1 jour- Intra  
2600 € Tarifs 2021

### Public cible

Cette formation s'adresse à tout le personnel de l'entreprise et des collectivités.

### Contexte et Enjeu

Nos capacités d'adaptation ont été largement, et plus ou moins durement, mises à contribution ces dernières semaines et le seront encore ces prochains mois avec la reprise d'activité dans les entreprises. Nous allons évaluer votre niveau de stress, vous apprendre à le gérer pour optimiser votre travail durant cette période de crise sanitaire (Covid-19)

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### Description

Le stress est un mécanisme d'adaptation quand nous rencontrons des pressions, des contraintes, des changements...

Dans ce contexte complexe de crise sanitaire, comment, en tant que salarié dans une entreprise, prendre soin de soi et de l'autre entre les moments de tension au travail, la gestion de la fatigue et la sécurité au travail ?

Au lieu de lutter contre le stress, il s'agit de mieux comprendre ses mécanismes et de l'appivoiser.

Cette formation vise à apporter des éléments pour mieux comprendre et gérer en pratique sa relation au stress pour plus de bien-être au travail.

### Objectifs de la formation

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress, dans ce contexte inédit, pour le canaliser.
- Adopter une méthode et des outils pour gérer ses états de stress personnels et améliorer son efficacité professionnelle

### Objectifs pédagogiques

- Identifier son propre stress
- Acquérir des outils pour garder sa sérénité et préserver son efficacité professionnelle et son équilibre personnel dans le contexte actuel



## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

### 1. Reconnaître le stress

- Quelques définitions
- Comprendre ce que l'on vit
- Prendre du recul

### 2. Faire le point sur son propre stress

- Quand s'inquiéter ?

### 3. Le stress spécifique généré par la crise actuelle (COVID 19)

### 4. Enjeux et responsabilités du stress en entreprise

### 5. Mécanismes du stress

- Et le cerveau dans tout ça ?

### 6. Comment surmonter le stress :

- Méthodes psycho-corporelles et autres outils pratiques



### **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**

Les nouvelles compétences seront testées tout le long de la journée afin de mesurer le niveau d'acquisition de chaque stagiaire.

### **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	1 jour
Tarif intra	2600 €
Lieu	A voir avec le client
Nombre de personnes	Maximum 35 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 <a href="mailto:formation@atoutatis.com">formation@atoutatis.com</a>

*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