



FORMATION : Gestion du stress et prévention du burnout



OBJECTIFS

Bénéfices acquis : à l'issue de cette formation chaque stagiaires sera en mesure de

- Être capable d'identifier ses sources de stress
- Développer la coopération et l'entraide face aux situations complexes
- Eviter les tensions et conflits par une communication adaptée
- Mieux prendre soin de soi et des autres



PUBLIC

Toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer son stress en milieu professionnel : Dirigeants, managers, collaborateurs responsable.

ACCESSIBILITE

- Pour les personnes en situation de handicap, des aménagements peuvent être mis en place selon les besoins en collaboration avec Odile Pons.



PRE-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré requis



MODALITES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de **mises en pratique**
- Données **théoriques, cas et exemples concrets, application en lien avec** l'entreprise
- Préparation d'un plan de progrès évolutif individuel
- Support pédagogique remis aux participants



SUIVI/EVALUATION

- Un questionnaire de diagnostic du stress est distribué à chaque participants
- Test d'évaluation du transfert des connaissances à la fin stage
- L'évaluation de la formation est réalisée à chaud par les participants en clôture de formation



1. Identification des besoins individuels

- Situer son rôle et ses missions
- La question du sens au travail
- L'identité personnelle et professionnelle
- Les représentations, croyances, valeurs
- La reconnaissance par les autres et par soi-même
- Mieux se connaître

2. Qu'est-ce que le stress ?

- Mécanismes psychiques et physiques, répercussions
- Comment déceler les symptômes du stress ?

3. Les 3 grandes formes de stress :

Le stress situationnel

- Trouver un équilibre intérieur, penser autrement, se dépolluer psychologiquement

Le stress relationnel

- Le cycle de maintenance, la spirale d'évolution
- Les situations et les personnes qui stressent
- Eviter les tensions et les conflits par une communication adaptée

Le stress organisationnel

Organisation et gestion de son temps

4. Les étapes pour combattre son stress

- Le stress au travail, le burn out, la prévention des RPS
- Analyse des causes pour chacun
- Déclinaison d'un plan personnel de progrès
- En fonction des métiers et responsabilités, éventuel plan collectif de progrès pour l'équipe

5. Apprentissage d'exercices psychocorporels issus de théories cliniques éprouvées :

- l'haptonomie
- l'hypnose éricksonienne
- la PNL
- la sophrologie et la relaxation

Spécificité de la formation : Au 3^{ème} jour du module, validation de la bonne utilisation des enseignements par chacun, de la pertinence ainsi que de l'atteinte des objectifs.

Echanges collectifs pratiques permettant l'enrichissement respectif des apports de solutions communes ou complémentaires.



Durée et format : 2 jours (14h)

Modalités d'accès : Formation présentielle intra-entreprise, date planifiée avec le client et mentionnée sur la convention

Tarif : 1300 € / jour

Evaluation et suivi pédagogique :

Tests, expériences de présence psychotactile en lien avec la situation et le métier

Validation de la formation :

Formation non diplômante

Remise d'une attestation de formation

Profil formatrice :

Odile PONS, psychologue psychothérapeute, hypnose médicale, haptonomie, psychogénéalogie, formation, coaching, audit & RPS

Odile Pons dirige le cabinet OPC, organisme de formation professionnelle depuis 2008.

Le défi d'Odile Pons et de ses collaborateurs : apporter des réponses et solutions adaptées à chaque situation professionnelle.

**Psychothérapie – Formation – Coaching
Audit & Gestion RPS**

26, avenue Villermont – Le Fontenoy
06000 NICE



Datadock
Organisme validé
et référencé

odileponsconseil@gmail.com

04 93 76 72 26 / 06 03 85 26 39

N° SIRET: 483 170 494 00031 -

www.odileponsconseil.fr