

Formation des acteurs des organisations (Management, RH, ...)

Gestion du stress professionnel

<https://www1.ac-lyon.fr/greta/formation/pdf?id=468>

Objectif

- Identifier les origines et les processus du stress
- Ajuster ses comportements et agir sur ses états émotionnels
- Acquérir des méthodes et des outils pour mieux gérer son stress

Contenu

Qu'est-ce que le stress?

- Approche physiologique et psychologique du stress
- La dynamique du stress et son orchestration
- Les différentes stratégies d'ajustement au stress
- Les causes et les symptômes du stress
- Le stress professionnel et la connaissance de soi
- La notion de "besoin" et son application à un cadre professionnel
- Le repérage de son propre mode de fonctionnement actif en situation de stress au travail
- Les différentes réactions liées aux personnalités
- Le cas des personnalités "difficiles" : gestion du stress pour le collaborateur et la personne "difficile"
- La prévention du stress professionnel :- Les liens entre climat relationnel et culture d'entreprise, la responsabilité individuelle et collective, l'organisation du travail, le style de management, les outils et méthodes utiles pour se prémunir, le repérage des jeux relationnels stressants et leurs remèdes, la gestion du temps de travail, la définition d'une communication saine et responsable
- Le contrat de changement : conditions de réalisation et faisabilité, mises en situations, supervision et plans d'actions individualisés

Prérequis

Tout salarié souhaitant améliorer son quotidien professionnel par une gestion optimisée de son stress face aux pressions et exigences inhérentes à son milieu de travail

Niveau d'entrée

Niveau 9 (ex sans niveau spécifique)

Reconnaissance des acquis

Attestation de fin de formation

Codification de l'offre

15097 - Gestion stress

Date de mise à jour

02/07/2021

Dates

Entrées et sorties permanentes
Nous consulter

Public

salarié

Modalités

Cours du jour

Tarif

Nous consulter

Lieu

Lyon 2ème - Lycée Ampère
27 rue Gentil
69002 LYON

Coordonnées

GRETA CFA LYON MÉTROPOLE
41 rue Antoine Lumière
69372 Lyon CEDEX 08

Tel : 04 78 78 84 84
Fax : 04 78 78 84 94
contact.greta.lyonmetropole@ac-lyon.fr