

Programme

Un JOUR 7h en **présentiel**

Un JOUR 1/2 10h en **virtuel**

Public visé : Salariés, Managers

Pas de prérequis

Coût : 1400 euros / jour en Intra-entreprise (10 personnes)
400 euros / personne en Inter-entreprise (6 personnes)

Modalité d'accès en groupes de stagiaires intra-entreprise :
Présentiel & Virtuel

Modalité d'accès en groupes de stagiaires inter-entreprise :
Virtuel

Délai d'accès : sur demande

STRESS: Mieux le connaitre pour retrouver bien-être au travail – Formation/Action

Le stress nous dit quelque chose sur ce qui se passe entre nous et l'environnement. Savoir ce qui se joue au moment où le stress apparait est essentiel pour retrouver un mieux-être au travail. La responsabilité apparait déjà comme une clef.

Stress : Je suis esclave de ce que je n'ai pas compris !

STRESS : Mieux le connaitre pour retrouver bien-être au travail



Objectifs

Savoir reconnaître le stress qui génère un mal être au travail

Connaître les outils pour retrouver bien-être au travail

Etablir son plan d'action pour y parvenir – Être acteur

Plus d'informations :

ACT-conseil

celine.masay@outlook.com

0677212088

<https://www.act-conseil.com>

STRESS : Mieux le connaitre pour retrouver bien-être au travail

PROGRAMME

- Définitions : stress, stress chronique, anxiété (magistral et supports vidéo) et leurs conséquences sur la santé
- Quiz et test d'évaluation scientifique du stress
- Questionnement pour connaître le vécu et le rapport au stress (vécu, croyances)
- Echange sur les bonnes pratiques du groupe pour prévenir et gérer le stress
- Outils pour connaître, prévenir et gérer le stress (outils PNL, outil casos, outils de la Communication Non Violente, outils pour mieux gérer le temps, outils de développement personnel,...)

STRESS : Mieux le connaître pour retrouver bien-être au travail

Supports communiqués

Le support pédagogique qui constitue le **Livret pédagogique** est remis à chaque participant en version numérique. Ce support reprend les principaux items de la formation.

Informations

Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée. Afin d'organiser votre venue dans les meilleures conditions, et de nous assurer que la formation pourra être adaptée à vos besoins spécifiques, nous vous invitons à vous faire connaître auprès de Céline Masay pour ACT Conseil au 0677212088 ou par mail celine.masay@outlook.com

Programme – JANVIER 2024

Indicateur de satisfaction de cette formation:
En cours

Nombre de participants depuis la création: *En cours*

Moyen d'encadrement

Céline Masay représentante de Act Conseil, a été manager dans l'industrie pendant 20 ans. Maître praticienne en Programmation Neurolinguistique, Coach professionnelle et formée à l'approche systémique. Céline Masay formée à la formation et formatrice interne dans plusieurs entreprises, animera cette formation.

Méthodes pédagogiques

La méthode est **dynamique** : Mise en situation, jeux de rôle, vidéo.

La formation est basée sur des échanges et des questionnements, afin de garantir l'adaptation au contexte et aux besoins et favoriser l'engagement des stagiaires.

Evaluation

L'évaluation est réalisée à la fin de la journée à travers un quiz.

Plus d'informations :

ACT Conseil

celine.masay@outlook.com

0677212088

<https://www.act-conseil.com>