

GERER SON STRESS ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESIONNEL(BURN OUT) NIVEAU 2

Formation Intra

Public concerné

Tout personnel

Durée

4 jours

Objectifs

- ▷ Connaître et comprendre les mécanismes mentaux, affectifs et comportementaux qui se manifestent lors du stress professionnel
- ▷ Prévenir et gérer le stress dans ses différentes manifestations avec des techniques complémentaires au niveau 1
 - Savoir reconnaître et exprimer les qualités perçues chez soi et chez les autres
 - Augmenter son affirmation de soi (assertivité)
 - Intégrer les outils de gestion du temps et des priorités

Programme

- Reprendre et approfondir les aspects principaux de la Gestion du stress - Niveau 1
- Répercussion du stress sur le corps : les organes les plus sensibles au stress
- Evaluer les stresseurs et le niveau de stress
- Mieux gérer son émotivité:
 - Le système neuro végétatif
 - La dynamique pensée/émotions/comportements
 - L'arbre des décisions
- Savoir relativiser et objectiver ses perceptions
- Orienter ses pensées vers les aspects positifs de son expérience
- Le coping ou capacité à répondre à une situation difficile