

Maîtriser son stress pour prévenir le burn-out

Description

Comment faire face à la pression au quotidien, comment optimiser sa gestion du stress afin de prévenir le burn-out ?

Le stress est un mécanisme biologique qui provoque des réactions positives ou négatives sur nos organismes. Certaines personnes font du stress leur allié tandis que d'autres glissent sans même parfois le savoir vers le burn-out.

Cette formation nous offre l'opportunité de questionner notre rapport au stress et au travail, d'identifier nos propres facteurs de stress, de repérer les signaux d'alerte et d'optimiser la gestion de notre stress au quotidien et dans les situations extraordinaires.

De la prise de conscience de ses facteurs de stress et des niveaux de stress, à la mise en place de mesures pour prévenir et gérer son stress, nous aborderons des méthodes, outils et astuces pour optimiser la gestion du stress en contexte professionnel.

Contenu du cours

- L'identification du stress, de son fonctionnement et de ses mécanismes, avec des apports issus des neurosciences
- Méthodes, techniques et outils pour optimiser la gestion du stress
- Le rôle du manager dans la gestion du stress de son équipe
- Le burn-out : mode d'emploi pour le prévenir
- L'identification des niveaux de stress et des signaux et alertes

Lab / Exercices

- Auto-évaluer son rapport au stress et ses déclencheurs
- Intégrer la prévention et la gestion du stress dans son quotidien et celui de ses équipes
- Maîtriser des méthodes, techniques et outils pour mieux gérer son stress
- S'appuyer sur ses ressources pour prévenir le burn-out

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Tout collaborateur ou manager souhaitant développer sa maîtrise du stress et prévenir le burn-out

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- Analyser le fonctionnement et les impacts du stress sur son organisme
- Identifier son rapport au stress, ses leviers et freins au stress

- Développer ses capacités à reconnaître et réguler ses niveaux de stress
- Optimiser sa gestion émotionnelle en situation de stress
- Reconnaître le burn-out et ses conséquences en situation professionnelle

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1

Reference

ORG-STRS