

Logo entreprise

UPSKILL

Gestion du Stress et Résilience au Travail

Aucune description

Niveau : Fondamentaux

Prix : à partir de 150 000,00 Ar HT

Durée : 2 jours | 12 heures

Place : 5 à 20 personnes

Sessions

Objectifs de cette formation

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la santé et la performance.
- Apprendre des techniques pratiques pour réduire le stress au quotidien.
- Développer des stratégies de résilience face aux situations de pression.
- Favoriser une meilleure gestion des émotions pour une communication efficace.
- Élaborer un plan personnel de gestion du stress et de résilience.

Programmes de cette formation

- - Comprendre le stress
 1. *Définition et sources du stress.*
 2. *Différences entre stress aigu et stress chronique.*
 3. *Impacts sur la santé mentale et physique.?*
- - Techniques de gestion du stress
 1. *Exercices de respiration et de relaxation.*
 2. *Introduction à la pleine conscience (mindfulness).*
 3. *Organisation et priorisation des tâches pour réduire les pressions.?*
- - Renforcer sa résilience
 1. *Principes de la résilience au travail.*
 2. *Techniques pour transformer les défis en opportunités.*
 3. *Maintenir un état d'esprit positif face à l'incertitude.*
- - Mise en pratique et plan d'action personnel
 1. *Ateliers interactifs pour appliquer les concepts appris.*
 2. *Élaboration d'un plan de gestion du stress adapté à chaque participant.*
 3. *Feedback et partage d'expériences entre participants.*