



Formation « Gestion de stress au travail »

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Identifier les causes de stress et en comprendre l'impact
- ▶ Gagner en équilibre et en efficacité face au stress
- ▶ Construire sa stratégie de gestion des situations difficiles ou conflictuelles
- ▶ Faire de cette nouvelle maîtrise un facteur de progrès personnel

NOVEL CONCEPT
Siège social
653 route de Saint Antonin
83510 LORGUES

T. 06 76 76 45 95
info@novelconcept.fr

Contenu :

Le stress

- Les causes du stress
- Les manifestations du stress
- Les conséquences du stress

Les origines courantes

- La surcharge d'activités
- La gestion des imprévus
- La confrontation à l'inconnu

La construction de sa stratégie

- La connaissance de soi (se réguler, se dynamiser, récupérer)
- L'importance de l'anticipation et de la préparation de l'activité
- Les limites de sa propre responsabilité
- La rétroaction et le partage du retour d'expérience

Méthode mobilisée :

- Une alternance d'apports théoriques et d'études de cas pratiques, impliquant le formé dans une approche réflexive.
- Une analyse de cas concrets issus de retours d'expérience du formé sur ses pratiques professionnelles, s'appuyant notamment sur une démarche introspective.

Moyens pédagogiques : Vidéo projection, Cours étayé, Support pour les formés (papier et numérique), Etude de cas pratiques

Modalités d'évaluation : Questionnaire et QCM d'évaluation des acquis en cours et en fin de formation. Questionnaire d'évaluation de la satisfaction à chaud et à froid.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de pré requis

Durée : minimum 12 heures

Coût : Activité de formation exonérée de TVA au titre de l'article 261-4-4 du CGI. Tarif déterminé au cas par cas en fonction des objectifs opérationnels et des modalités de réalisation

Information & Contact :

Chacune des actions de formation du cabinet **Novel Concept** est conçue spécifiquement en fonction des attentes, des objectifs et des enjeux des personnes à former.

Pour obtenir des renseignements et votre programme personnalisé de formation, contactez Mr Maxime GIESSNER par téléphone au 06.76.76.45.95 ou par courriel à maxime.giessner@novelconcept.fr. Une réponse vous sera apportée dans un délai de 72h maximum.

Novel Concept veille au respect de l'accueil et de l'accompagnement des personnes en situation de handicap en veillant à l'accessibilité des locaux et à l'adaptation des contenus et moyens utilisés afin de garantir la réussite de la formation

*Pour toutes questions ou demandes relatives à ce sujet, contactez notre référente handicap :
Claire GIESSNER au 06 95 27 04 66.*