

<p>Dates A définir</p> <p>Durée 3 jours – 21 heures</p> <p>Horaires 9h-12h30 / 13h30-17h</p> <p>Modalités d'organisation Formation en présentiel En intra entreprise 3 à 8 participants</p> <p>Tarif 1200 € TTC</p> <p>Lieu Sur site client</p> <p>Modalités et délais d'accès Information et inscription expertforma5@gmail.com Inscription au plus tard 15 jours calendaires avant la date souhaitée.</p> <p>Formatrice Jessica GUIGUE</p> <p>Accessibilité aux personnes handicapées Vigilants quant à l'accessibilité de nos formations au plus grand nombre, nous vous remercions de nous signaler toute situation de handicap</p>	<p>Public cible</p> <p>Toute personne confrontée à des situations de stress au sein de l'entreprise.</p>
	<p>Prérequis</p> <p>Aucun prérequis nécessaire.</p>
	<p>Objectifs pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à identifier les situations génératrices de tension en milieu professionnel. • Être capable de comprendre les mécanismes du stress et ses effets délétères sur la santé. • Pouvoir déceler les différentes sources génératrices de stress en milieu professionnel. • Anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes. • Être capable d'appliquer les outils de gestion du stress afin de limiter les tensions psychocorporelles.
	<p>Déroulement/ contenu de la formation</p> <p>Jour 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition du stress. • Stress au fil du temps. • Modèle de Selye et les trois phases du stress. • Les mécanismes du stress. • L'axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et les hormones du stress. • La pyramide des besoins de Maslow. • Les signes du stress. • Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome). • Cas pratiques. <p>Jour 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • La théorie de la double évaluation de Lazarus et Folkman. • L'impact du stress sur le corps et le système psyché. • Topographie corticale et Homonculus de Penfield. • Rôle de thalamus, circuits de vigilance et de récompense. • L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques. • Le Système Nerveux Central et neurovégétatif. • Les troubles fonctionnels liés au stress. • Utilisation des échelles d'évaluation du stress. • Cas pratiques. <p>Jour 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des émotions. • Le rapport à soi et l'image de soi. • Évaluation des ressources disponibles pour y faire face. • Le potentiel cognitif. • Techniques de relaxation. • Cas pratiques. • Evaluation des acquis
	<p>Méthodes et moyens pédagogiques</p> <p>Formation effectuée en présentiel Support de formation projeté via un rétroprojecteur Méthodes participatives avec mises en situation et cas pratiques Support de formation mis à disposition des apprenants</p>
<p>Modalités de suivi et d'évaluation</p>	

ou de santé
particulière en amont.

Contact

Jessica GUIGUE
06 16 61 80 92
expertforma5@gmail.c
om

Emargement à demi-journée par les stagiaires et le formateur
Mise en situation et études de cas
Évaluations des acquis via un questionnaire
Certificat de réalisation de l'action de formation