



FORMATION

ÉVALUER LES FACTEURS DE STRESS ET CONSTRUIRE DES SOLUTIONS ADAPTÉES

DUREE

1 jour

• OBJECTIFS •

Connaître les sources et les conséquences du stress • Être capable d'évaluer ses propres facteurs de stress et l'impact sur son niveau de stress • Établir un plan d'action personnel

• PUBLIC •

Tout public

• PROGRAMME •

Introduction

- Définition du stress
- Détection des symptômes

Les facteurs de stress

- Les 7 facteurs de stress
- Les leviers et actions pour réduire l'impact négatif

L'adéquation avec son poste de travail et son environnement

- Les signes d'inadéquation
- Les sources de l'inadéquation
- L'environnement idéal

La motivation : sources et développement

- Les principes de la motivation
- Les sources de la motivation
- Les leviers pour retrouver la motivation et l'entretenir

Identifier ses pistes d'amélioration

- Formaliser son plan d'action individuel

• OUTILS PÉDAGOGIQUES •

- Présentation illustrée
- Exercices
- Travaux en groupes

Évaluer les facteurs de stress et construire des solutions adaptées
Organisation et gestion de projet