

Qualité de vie au travail

Mieux gérer les situations difficiles

Formez-vous pour comprendre comment survient le stress, apprendre à mieux le gérer, faire face aux situations d'accueil difficiles et savoir comment récupérer après une situation de stress ou d'agressivité.

► Objectifs pédagogiques

- identifier les signes de stress et les symptômes
- localiser et analyser les sources de stress
- utiliser des outils et méthodes pour mieux gérer le stress au quotidien
- réagir lors d'une situation difficile

Public : personnes souhaitant connaître davantage les mécanismes du stress et savoir comment réagir face à un stress ; et diminuer son stress en apprenant des techniques simples à mettre en pratique dans la vie quotidienne.

Taille du groupe : de 3 à 10 personnes

Prérequis : aucun

► Modalités de déroulement

en présentiel, hybride ou à distance en inter ou en intra anglais et français	1 jour = 7 heures	Lieu : chez le client	Tarif : 350€ / personne* (hors frais de déplacement) Formation en intra- : demandez votre devis*
---	-------------------	------------------------------	--

*Prise en charge possible Opco



► Modalités et moyens

Modalité d'inscription

Sur www.arkadia-formation.fr : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

Matériel nécessaire

De quoi prendre des notes.

Modalités d'évaluation

- 2 documents à remplir, synthétisant l'évolution du savoir-faire
- Questionnaires de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire quelques semaines plus tard, en ligne, sur le transfert des acquis

Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

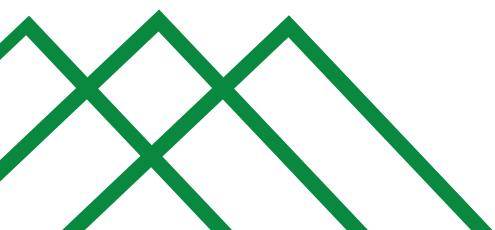
- La formatrice
- La conseillère pédagogique

Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

Moyens utilisés pour la formation

- Salle de réunion équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc
- Un livret d'exercices pratiques remis à chaque stagiaire après la formation



▶ Modalités et moyens

Méthodes pédagogiques

Alternance entre méthode transmissives (pour la théorie), expérientielles (pour partager l'expérience de chacun) et découverte active (pour s'approprier les concepts).

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Mises en pratique
- Mettre des mots sur son stress
- Quiz d'évaluation et de satisfaction

Modalités de suivi et d'assistance

- Session en présentiel, à distance ou hybride
- Suivi et assistante par la conseillère pédagogique.

Conditions de réponse

Réponse sous 48h (hors week-end et jours fériés)

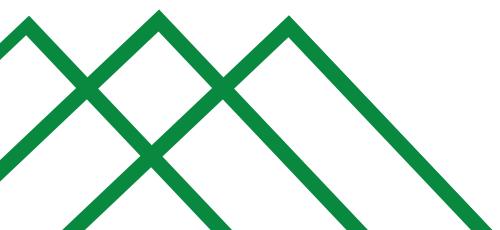
▶ Formatrice : Allison Bordes

Allison Bordes est spécialiste de la prévention de la santé au travail et du stress au travail.

Elle intervient en entreprise depuis 8 ans sur ces sujets.

Avec 10 ans d'expérience en tant que responsable marketing et événementiel, elle utilise de solides compétences : aisance relationnelle, connaissance de l'environnement de l'entreprise, capacité d'adaptation, sens pédagogique et d'écoute.

Passionnée par l'humain, grâce à son expatriation au Moyen Orient et ses différents voyages en Asie, elle apporte une vision différente et une approche complémentaire sur l'encadrement et l'animation d'un groupe.



Programme détaillé

Qualité de vie au travail Mieux gérer les situations difficiles

Définition du stress

- Les 3 phases du stress : prendre conscience de son stress
- Les types de stress
- Les symptômes et signes du stress : être à l'écoute de son corps
- Exercices pratiques : la cohérence cardiaque

Les sources et manifestations du stress

- Les facteurs internes et externes du stress
- Le thermomètre du stress : quelles activités je fais en fonction de mon stress
- Ce que je contrôle ou ce que je ne contrôle pas : zone de contrôle – zone d'influence – zone de panique
- Exercices pratiques corporels

Le stress ou l'agressivité en situation d'accueil

- Comment faire face à une réunion ou situation difficile
- Comment retrouver son énergie après une réunion ou situation difficile
- Exercices pratiques

Les techniques corporelles et de respiration

- Créer une routine anti-stress : apprendre des exercices de respiration, des mouvements doux et tester la relaxation
- Être à l'écoute de ses besoins et ressources
- Découvrir la cohérence cardiaque : les bienfaits de cette pratique
- Comprendre son stress : évacuer les tensions et installer une détente durable