

Gestion du stress et bien-être professionnel

Apprenez à gérer les angoisses liées au travail

15 heures - 30 jours

À PARTIR DE 690 €

🔗 TYPE DE PARCOURS

👤 Individualisé

🎯 OBJECTIFS

- Comprendre les facteurs de stress professionnel
- Adapter ses méthodes de travail
- Optimiser le travail collaboratif
- Renforcer le bien-être au travail

+ POINTS FORTS

- Détectez les éléments stressant dans votre organisation
- Adoptez des méthodes permettant d'éviter le stress
- Communiquez plus efficacement
- Construisez une bonne dynamique d'équipe

📄 PROGRAMME

1. L'apparition du stress et du mal-être professionnel

- Introduction et définition du stress
- Les facteurs de stress
- Le mal-être professionnel

2. Gérer son stress au quotidien

- Reconnaître le stress
- Accepter son stress et augmenter son intelligence émotionnelle
- Évaluer les parts de responsabilité du stress
- Changer ses méthodes de travail
- Déléguer et savoir dire non
- Changer ses habitudes personnelles et avoir une activité physique
- Les exercices de méditation et la respiration

3. Le bien-être en milieu professionnel

- La communication
- Les infrastructures
- L'entente entre collaborateurs
- Adopter l'écoute active
- Les activités de team building
- Accompagner le télétravail
- Le Feedback
- Cas pratique N°1
- Cas pratique N°2 : POV Manager

APOLLO 1



1 coaching
par semaine

APOLLO 2



2 coachings
par semaine

APOLLO 3



Coaching
illimité

Délais d'accès

Jour-même sous réserve de financement.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est accessible à tous.

Niveau

Tous niveaux.

Accessibilité handicapé

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Modalités d'évaluation

QCM, cas pratiques.

Modalités pédagogiques

Plateforme d'apprentissage & coach accessible pendant 1 an.