



SOFT SKILLS

APPRENDRE A GERER SON STRESS POUR RETROUVER PLAISIR ET EFFICACITE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

- Retrouver plaisir et efficacité au travail
- Apprendre à reconnaître les signaux d'alerte chez soi et autour de soi
- Comprendre l'impact du flot croissant d'informations à traiter et du stress sur le cerveau et sur nos fonctions cognitives
- Donner clés et méthode pour sortir de ce cercle vicieux
- Apprendre de nouvelles méthodes de travail

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le stress est considéré comme le mal professionnel de notre siècle. A l'heure actuelle, les cas de burn-out, ou syndrome d'épuisement lié au travail, ne cessent de se multiplier.

La sur-sollicitation liée au développement du digital et la quantité d'informations à traiter dans l'entreprise risquent d'aggraver ce phénomène dans les années à venir.

C'est un stress chronique important et répété que nous sommes nombreux à subir au travail. L'urgence et la réactivité immédiate (par opposition à la proactivité) sont devenues des modes de vie 24 heures sur 24. L'épuisement va avoir un impact sur le moral : doutes sur ses compétences, ses qualités, dépréciation de soi-même, irritabilité... Très vite, l'épuisement émotionnel vient s'ajouter à l'épuisement physique et impacte les relations interpersonnelles et la qualité de vie au travail.

Cette spirale engendre chez l'individu une perte d'efficacité au travail et un mal-être profond.

/ MÉTHODOLOGIE

- › Tests
- › Jeux de rôles
- › Etude de cas

Faciliter la prise de parole par des exercices pour une participation de tous. Les stagiaires sortent de la formation avec des outils pratiques directement applicables en entreprise.

/ CONTENU PÉDAGOGIQUE :

AUTODIAGNOSTIC

LE MAL DU SIÈCLE

- › Les facteurs de stress
- › Les conséquences du stress

LES BONNES PRATIQUES

- › L'organisation
- › La communication
- › Le management bienveillant
- › Savoir prendre soin de toi : techniques et outils pour se régénérer mentalement

Coordonnées

CPE Lyon Formation Continue

Campus Saint-Paul – Bâtiment F • 10, Place des Archives – 69002 LYON

04.72.32.50.60



DURÉE

2 jours
14 heures



SESSIONS

- 25 et 26 novembre 2024
en présentiel à
Lyon



FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

1 245 € HT



PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne en
situation de stress ou
souhaitant anticiper des
situations de stress