



UNE FORMATION EFFICACE

Comment sortir de la spirale du stress ?

- Surmonter votre stress
- Identifier les vraies raisons de ses difficultés
- Comment affronter la pression au quotidien
- Trouver le ton juste face à ses équipes
- Réussir à gérer son stress et la pression quotidienne

Une approche concrète basée sur la mise en situation et orientée sur la vision du résultat. Cette double approche permet à chacun d'acquérir de nouvelles compétences et de changer ses modes de fonctionnement de façon durable. L'approche collective favorise l'échange ultérieur de pratiques et l'esprit d'équipe.

- Mettre en pratique sur le terrain les notions acquises
- Partager en groupe le retour d'expérience
- Rechercher collectivement les solutions
- Mesurer concrètement les bénéfices

La formation a pour fil conducteur des questionnements principaux qui permettront d'aborder différents modèles, outils, techniques, et questionnements concrets pour se donner les moyens de construire une pratique efficace et performante.

« BRISEZ LE STRESS AVANT QU'IL NE VOUS BRISE »

Le stress est bénéfique jusqu'à un certain seuil.

Le stress a des conséquences sur :

la santé des individus :

- Troubles musculo-squelettiques
- Troubles psychologiques
- Harcèlement et violence au travail

les performances de l'entreprise :

- augmentation de l'absentéisme
- diminution de la motivation
- diminution de la performance
- diminution de la productivité

Pourquoi gérer le stress en entreprise ?

- C'est un investissement rentable
- C'est obligatoire au regard de la loi française (juridiction sur le stress au travail, Article L4121-1 et L4121-2 du code du travail)
- C'est socialement responsable
- C'est une nécessité sociologique (guerre des talents)
- Gains de 25% de productivité

Le saviez-vous ?

- Pour 50% des Français, travail = stress (source CNRS)
- 3,5 millions de journées d'arrêt de travail sont provoquées par le stress professionnel
- Coût social : environ 1,5 Milliard € par an (source INRS)
- 70% des cadres se disent stressés (source CFE-CGC)



Plusieurs solutions de financement :

- > Le plan de formation professionnelle continue FPC de votre OPCA (Organisme Paritaire Collecteur Agréé).
- > Le droit individuel de formation DIF

“ RETROUVER
le chemin
de la RÉUSSITE ”



UNE FORMATION EFFICACE

Comment sortir de la spirale du stress ?

- Surmonter votre stress
- Identifier les vraies raisons de ses difficultés
- Comment affronter la pression au quotidien
- Trouver le ton juste face à ses équipes
- Réussir à gérer son stress et la pression quotidienne

Une approche concrète basée sur la mise en situation et orientée sur la vision du résultat. Cette double approche permet à chacun d'acquérir de nouvelles compétences et de changer ses modes de fonctionnement de façon durable. L'approche collective favorise l'échange ultérieur de pratiques et l'esprit d'équipe.

- Mettre en pratique sur le terrain les notions acquises
- Partager en groupe le retour d'expérience
- Rechercher collectivement les solutions
- Mesurer concrètement les bénéfices

La formation a pour fil conducteur des questionnements principaux qui permettront d'aborder différents modèles, outils, techniques, et questionnements concrets pour se donner les moyens de construire une pratique efficace et performante.

« BRISEZ LE STRESS AVANT QU'IL NE VOUS BRISE »

Le stress est bénéfique jusqu'à un certain seuil.

Le stress a des conséquences sur :

la santé des individus :

- Troubles musculo-squelettiques
- Troubles psychologiques
- Harcèlement et violence au travail

les performances de l'entreprise :

- augmentation de l'absentéisme
- diminution de la motivation
- diminution de la performance
- diminution de la productivité

Pourquoi gérer le stress en entreprise ?

- C'est un investissement rentable
- C'est obligatoire au regard de la loi française (juridiction sur le stress au travail, Article L4121-1 et L4121-2 du code du travail)
- C'est socialement responsable
- C'est une nécessité sociologique (guerre des talents)
- Gains de 25% de productivité

Le saviez-vous ?

- Pour 50% des Français, travail = stress (source CNRS)
- 3,5 millions de journées d'arrêt de travail sont provoquées par le stress professionnel
- Coût social : environ 1,5 Milliard € par an (source INRS)
- 70% des cadres se disent stressés (source CFE-CGC)



Plusieurs solutions de financement :

- > Le plan de formation professionnelle continue FPC de votre OPCA (Organisme Paritaire Collecteur Agréé).
- > Le droit individuel de formation DIF

“ RETROUVER
le chemin
de la RÉUSSITE ”