

SE PRÉPARER AU STRESS DES MÉTIERS MÉTIERS FONCTIONS SUPPORT

durée



7 heures

(pauses incluses,
hors pause déjeuner)

coût



4 500 € HT
la formation

Inclus : 1 Rdv bilan
de groupe de 45 min,
1 mois d'accès
à la plateforme
digitale post-formation



Le but de cette formation est d'acquérir une compétence professionnelle de préparation au stress des métiers Fonctions support. Les collaborateurs sauront ainsi comment mobiliser pleinement et durablement leurs ressources et compétences essentielles dans des environnements sollicitants

PUBLIC

Tous collaborateurs exerçant une activité Fonctions support

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 personnes

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

La rectorporation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

Bonne compréhension de la langue française

OBJECTIFS DE FORMATION

**Se préparer spécifiquement au stress
que génère les métiers Fonctions Support :**

- ▶ Stress digital et postural :
station assise prolongée devant un écran
- ▶ Nécessité de savoir mobiliser fortement dans la durée son attention / concentration, ses ressources cognitives et psycho-émotionnelles (traitement de demandes multiples et urgentes provenant de services différents)

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Apprendre à mobiliser son attention / concentration dans la durée
- ▶ Comprendre pourquoi la position assise prolongée devant un écran favorise l'installation d'un stress chronique
- ▶ Comprendre l'impact du stress numérique sur le sommeil, l'appétit et les relations sociales

NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs
les frais de déplacement
(transports, hébergement,
repas, collations)
des formateurs
ou des collaborateurs,
la location de la salle

- ▶ Savoir différencier le bon stress du mauvais et les reconnaître
- ▶ Savoir relater le processus d'installation du mauvais stress dans ce type de métier ainsi que ses conséquences délétères sur la santé et les comportements
- ▶ Savoir couper nerveusement rapidement le soir pour restaurer sa « bande passante » nerveuse et récupérer rapidement grâce à la reconnection active

CONTENU

- ▶ Le stress : notions générales et spécifiques au métier
- ▶ Comprendre comment le mauvais stress s'installe à notre insu
- ▶ Les comportements caractéristiques à connaître qui marquent l'installation du mauvais stress
- ▶ Gestion du stress et habitude à la saturation vs Préparation au stress et augmentation de la bande passante nerveuse
- ▶ Apprentissage de routines d'activation du bon stress et de désactivation du mauvais stress

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Auto-évaluation de son niveau de stress
- ▶ Alternance d'apports notionnels, mise en application et analyses réflexives
- ▶ Démarche active et personnalisée
- ▶ Une plateforme digitale post-formation est consultable
- ▶ Moyen pédagogique : espace adapté à la pratique d'exercices physiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cas pratiques et mise en situation

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)



ACCESSIBILITÉ

Nous prenons en compte les situations de handicap au cas par cas et adaptons nos prestations pour permettre à chacun de suivre nos formations

Ainsi, conformément à la loi accessibilité, tous les sites de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap

Concernant les examens/évaluations, d'éventuels aménagements particuliers peuvent également être proposés

Il est recommandé de nous informer de votre situation dès votre inscription

Pour toute information supplémentaire veuillez contacter notre référente handicap

Melissa PAGES : melissa.pages@actistress.com