



FORMATION « VAINCRE LE STRESS »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour vaincre le stress.

Contenu & Durée

- 4 modules
- Environ 12 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
- Connexion internet

Eligibilité / financement

- Financement interne
- OPCO
- FNE-Formation
- Pôle Emploi

Pour plus d'informations, consulter la page : <https://qualeopro.fr/financement/>

ou nous contacter via notre page contact <https://qualeopro.fr/contact/>

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

À travers quelques modules complets, nous avons souhaité aborder trois grands thèmes qui touchent aujourd'hui de plus en plus de personnes, à savoir le stress, l'anxiété et le surmenage.

On les qualifie même de « mal du siècle » ! Qui d'entre nous n'a jamais ressenti du stress, de l'anxiété ou encore du surmenage qui peut conduire au burnout ? Qui ne s'est jamais senti dépassé par les symptômes ressentis dans ces états-là ?

Le stress peut être bénéfique dans certaines situations et n'est pas mauvais pour la santé lorsqu'il est ponctuel. Mais quand c'est un stress de longue durée et répétitif et qu'il nous bride dans nos actions, dans nos envies d'agir, qu'il devient pesant, alors il faut réagir et trouver les méthodes pour s'en débarrasser.

Afin de vous aider à mieux comprendre ce qui peut vous déclencher du stress du surmenage ou encore de l'anxiété, nous avons abordé dans chacun de ces trois modules, le problème, les causes, les symptômes et les solutions possibles pour vous aider à vous apaiser et à conserver un haut niveau de performance professionnelle. Plusieurs exercices de respiration, de méditation ainsi que des conseils et des techniques complémentaires, vous sont proposés tout au long des modules pour que vous ayez un large choix de solutions et que vous trouviez la ou les méthodes adaptées à votre rythme. Ces exercices et techniques vous permettront surtout de faire baisser votre niveau de stress et d'anxiété.

Dans le troisième module qui traite du surmenage, vous apprendrez à détecter les premiers signes de la dépression, et pourquoi il est urgent de réagir vite.

Vous vous rendrez vite compte que le stress, l'anxiété et le surmenage sont étroitement liés, mais que pour chacun d'entre eux, il existe malgré tout quelques solutions spécifiques que nous vous livrerons pour vous aider à retrouver une vie professionnelle sereine et épanouie.

PROGRAMME DE FORMATION

1. Apprendre à gérer son stress

Ce module abordera la compréhension du stress : d'où il vient et comment il se manifeste. Nous verrons les différentes formes de stress ainsi que les facteurs. Nous vous livrerons des techniques pour apprendre à gérer votre stress au quotidien et vivre plus sereinement.

◆ Le stress

- Définition du stress
- Le fonctionnement de notre cerveau
- Le cerveau, le système nerveux et le stress
- À quel moment peut-on dire que le stress est nocif ou le devient ?
- Sommes-nous égaux devant le stress ?

◆ Nous face au stress

- Le stress et notre organisme
- Les différentes manifestations du stress

◆ Les différents facteurs de stress

- Qui sont nos différents facteurs de stress ?
- Les différentes étapes d'un stress

◆ La gestion du stress

- Comment parvenir à apprivoiser ce stress ?
- Les différentes techniques complémentaires
- 2 exercices pour débuter en méditation
- Pour résumer

2. Vaincre l'anxiété

Dans ce module, nous allons approfondir le sujet du stress en nous intéressant aux stress de longue durée. Nous verrons comment les peurs s'installent et régissent notre quotidien. Mais surtout, nous vous donnerons des techniques pour gérer votre anxiété et vos angoisses afin de les surmonter.

- ◆ Le stress versus l'anxiété, l'angoisse et la peur
 - L'anxiété, l'angoisse, la peur
 - Les différents troubles anxieux
- ◆ Comment se manifeste l'angoisse ?
 - Les différentes étapes de l'anxiété, l'angoisse ou la peur
- ◆ La peur que cela recommence
 - Les réactions du corps face à l'angoisse, la panique ou la peur
 - Et le mental, que devient-il ?
 - Comment accompagner une personne anxieuse, angoissée ?
- ◆ Les techniques pour apprivoiser son anxiété et son angoisse
 - Comment parvenir à apprivoiser cette anxiété et/ou cette angoisse ?
 - Les différentes techniques complémentaires

3. Vaincre le surmenage et le burnout

Dans ce dernier module, nous aborderons un mal qui touche malheureusement de plus en plus de personnes de nos jours : le burnout. Nous verrons les causes qui mènent au surmenage, comment le détecter et éviter ainsi de tomber en dépression. Nous nous intéresserons également au burnout parental, un sujet qui n'est pas souvent abordé et qui mérite qu'on s'y intéresse. Nous vous livrerons des conseils et des techniques faciles à mettre en place pour aller mieux et retrouver un quotidien harmonieux.

- ◆ Les multiples causes liées au surmenage
 - Les principales causes menant au surmenage
- ◆ Le surmenage
 - La fatigue
- ◆ Le burnout
 - La définition du mot burnout
 - Quels sont les signes annonciateurs d'un burnout ?
 - Les étapes avant le burnout
- ◆ Le burnout parental

- Comment peut-on en arriver là ?
- Les solutions

◆ Comment aller mieux

- Nos petits conseils
- Les techniques complémentaires
- Quelques petits conseils en aromathérapie
- Quelques petits conseils en phytothérapie
- Quelques petits conseils en homéopathie

4. Le stress au travail

Dans ce dernier module, nous allons aborder le stress et à ses acolytes dans le milieu professionnel. Comme on pouvait s'en douter, le stress ne s'arrête pas à la frontière de la vie personnelle, on le retrouve également dans la sphère professionnelle.

- ◆ Le stress dans le milieu professionnel
 - ◆ Quelles sont les conséquences du stress sur l'homme dans son milieu professionnel ?
 - ◆ Les plus grandes problématiques
 - ◆ Comment peut-on lutter contre le stress au travail ?
 - ◆ Les entreprises de l'avenir
-

À propos de QUALEOPRO

Entreprise française solidaire, QUALEOPRO est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les entreprises souhaitant engager leurs dirigeants et leurs collaborateurs dans des plans de développement de compétences.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

QUALEOPRO, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://qualeopro.fr/>

Pour toute demande de devis : devis@qualeopro.fr / 01 87 20 28 88