

Stress et qualité de vie au travail

Vous souhaitez mieux anticiper les situations de travail stressantes et construire les stratégies pour y faire face ? Cette formation vous apportera les clés pour prendre le recul nécessaire et vous accompagnera pour trouver les ressources qui sont en vous.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Faire face aux tensions professionnelles, prendre du recul et s'organiser en conséquence
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress

PROGRAMME

Comprendre le stress : un processus complexe

- La dimension physique
- La dimension comportementale, les attitudes
- La dimension psychologique : notre système de pensée
- La dimension émotionnelle : le rôle des émotions dans notre manière d'envisager le stress

Reconnaître ses attitudes types à travers différentes dimensions

- Espace de travail
- Organisation du travail
- Rythme de travail
- Contraintes du métier et du contexte
- Les relations interpersonnelles
- Les incertitudes liées au contexte, au changement

Trouver ses modérateurs de stress

- Développer ses compétences relationnelles et sa gestion des situations délicates
- La gestion physique du stress :
 - > Relaxation,
 - > Travail sur la voix,
 - > Exercices / postures du tai chi pour trouver l'énergie interne,
 - > Détendre ses muscles
- La régulation des émotions par l'analyse de situations

Améliorer la qualité de son temps pour se protéger du stress et gagner en efficacité

- Les 4 règles d'or : éléments méthodologiques adaptés au contexte de chacun

Définir un plan d'action réaliste et stimulant antistress!



2 jours

prix par participant

1 460 €HT

code formation : SE09

option restauration

18 € par jour



PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Approche stimulante et ludique
- Travail esprit et corps (postures du tai chi)

POUR QUI ?

- Toute personne qui souhaite faire face à la pression et prendre du recul

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 29-30 avr. 2025
- 15-16 mai 2025
- 12-13 juin 2025
- 11-12 sept. 2025
- 15-16 oct. 2025
- 20-21 nov. 2025
- 3-4 déc. 2025

STAGE / FORMATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé _____
 Code _____
 Date _____ Lieu _____
 Prix HT _____ + TVA (taux en vigueur de 20%) _____ Prix TTC _____
 Nombre de repas _____ Prix total des repas _____

ENTREPRISE

Raison sociale _____
 N° SIRET _____ N° TVA _____ Effectif _____
 Adresse _____
 Tél. _____ Fax. _____

Responsable Formation

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

PARTICIPANTS

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui Non
 Si oui, numéro _____

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui Non

Numéro de prise en Charge _____

Adresse de votre OPCA _____

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de _____ € TTC
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP

Nom _____
 Prénom _____

Date _____

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)