

Cette formation pratique et personnalisée vous permet d'agir immédiatement sur les effets spécifiques du stress dans votre travail. Particulièrement adapté aux personnes sédentaires.



PUBLIC :

Programme pour 1 groupe de 12 personnes

CONTEXTE : activité continue de travail en posture assise. Activité fatigante et génératrice de stress professionnel. Evaluation effectuée dans le cadre du document unique.

OBJECTIFS :

- Anticiper les manifestations physiques du stress
- Comprendre les effets du stress sur sa propre communication
- Savoir utiliser des ressources personnelles dans la gestion du stress au poste de travail

DUREE :

14 H00 soit 2 jours

Dates à définir

LIEU :

A définir

INTERVENANTS :

- Formateur coach **Olivier Ouzé**
24 ans d'expérience des formations Communication et gestion des relations humaines

Coach sportif **Thomas Faillat**
Ingénieur Sport et Santé
Intervenant Santé Education et Prévention sur les Territoires
Formateur de coachs sportifs

Contribution pédagogique et vidéo :
Hélène Ageneau spécialisée Biologie
Diététicienne diplômée

Prévenir les effets du stress professionnel

CONTENU :

- réduire les tensions corporelles au poste de travail

1. Les effets du stress sur le corps
2. Gestes et postures au poste de travail
3. Recommandations d'activités physiques dans la journée

- Le stress et ses effets sur le travail

1. La concentration et la fatigue
2. Les tensions nerveuses
3. Les phénomènes de compensation
4. Comment bien utiliser les pauses au travail

- La communication efficace

1. Comprendre les mécanismes de défense en communication
2. Analyser son aisance et ses difficultés en communication
3. Comprendre et s'adapter aux besoins de l'interlocuteur
4. Se respecter et se faire respecter
5. Mise en situation avec des collègues
6. Mise en situation avec des clients
7. Mon plan d'actions

- Bilan de fin de formation



CO-ACTIONS – coopérative d'Activités et d'Entrepreneur.e.s

S.C.I.C S.A.R.L à capital variable - RCS Bordeaux 529 817 157 – TVA INTRA : FR 74 529817157

Tél. : 05 56 65 49 56 / info@co-actions.com - www.co-actions.com

Siège social et pour toutes correspondances: 3 place du 8 mai 1945 – 33 840 CAPTIEUX – SIRET 529 817 157 00017

- NAF 9499Z

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 72 33 08530 33 auprès du préfet de région Aquitaine.
Etablissement secondaire – CO-ACTIONS Bâtiment – 33 190 LA REOLE – SIRET 529 817 157 00025 - NAF 4321A