

Cette formation ludique, interactive vous permet de découvrir les aspects théoriques et surtout pratiques de l'organisation du travail et de la gestion du stress dans le contexte professionnel



PUBLIC :

Programme pour 1 groupe de 12 salariés

CONTEXTE :

Besoin d'organisation du travail pour des métiers polyvalents à forte autonomie. Stress professionnel avéré par étude faite par la DRH et DUERP.

OBJECTIFS :

- Etre acteur de son organisation du travail
- Etre capable de s'affirmer tout en respectant les autres
- Connaissance des techniques propices au traitement du stress

DUREE :

14 heures sur 2 jours

Dates : à définir

LIEU :

A définir

INTERVENANT :

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

L'organisation du travail et la gestion du stress

CONTENU :

- Organiser son travail

1. Quelles sont nos missions et nos tâches au quotidien
2. Les voleurs de temps
3. L'organisation de l'activité
4. Conseils de bon sens pour mieux gérer son temps
5. Distinguer l'importance et l'urgence
6. La loi Paretto appliquée à ma satisfaction au travail
7. Vision du film « 12h00 chrono »

- Identifier les sources de stress

1. Repérer et comprendre ses propres sources de stress
2. Le stress au quotidien: Quelles sont les situations génératrices de stress professionnel ?
3. Les stresseurs à court et à long terme
4. Panorama de la gestion du stress tout au long de la journée

- Agir sur le stress

1. La gestion de ses émotions
2. Savoir s'affirmer sans agressivité
3. Savoir être objectif face à la contrainte
4. Que faire en cas de désaccord et de conflit
5. La solidarité et le stress – l'écoute neutre de Rogers
6. Le stress et les postures physiques devant un écran
7. Les techniques respiratoires de gestion du stress
8. Pensée positive, visualisation mentale et relaxation
9. Mon plan d'actions organisation et antistress

- 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