Efficacité professionnelle

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET GESTION DU STRESS

AREP 29
FORMER & ACCOMPAGNER VERS LA RÉUSSITE

Objectifs de la formation

1. **Comprendre les mécanismes** des motivations et du stress
2. **Identifier les facteurs de stress et mettre en place des outils pour réguler son stress**
3. **Améliorer sa maîtrise émotionnelle**
4. **Apprendre à prendre soin de soi pour ajuster sa posture professionnelle**
5. Comprendre les enjeux de la communication constructive

Contenu

1er jour

LE RÔLE ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Comprendre le fonctionnement du stress
- **Connaître les conséquences du stress**
- **Expérimenter des outils pour réguler le stress**

LES MOTIVATIONS, LES FORCES, NOS RESSOURCES

- **Connaître le fonctionnement du cerveau pour comprendre les motivations**
- **Découvrir ses propres motivations et celles des autres**

2ème jour

- **Apports et outils découverts lors du jour 1**
- Évaluer les micro-changements et approfondir les apports de la 1ère **journée**

L'AMÉLIORATION DES RELATIONS INTERPERSONNELLES AU TRAVAIL, LEVIER POUR LA GESTION DU STRESS

- Mettre en œuvre une communication constructive
- **Acquérir des outils pour trouver des solutions individuelles et/ou collectives**
- **Appréhender les situations difficiles : conflits, agressivité…**

Formateur

- Formatrice **en relation humaine et pédagogie**

Modalités pédagogiques

- **Apports théoriques, mise en pratique, échanges d'expériences, analyse des pratiques et des situations**
- **Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap**

Moyens techniques

- **Salle de formation, diaporama, vidéoprojecteur**
- Support de formation remis au stagiaire
- **Moyens techniques adaptés aux personnes en situation de handicap**

Dernière mise à jour : *27/10/2026*

Durée
- 14 heures

Public
- Tout public
- 8 stagiaires minimum

Prérequis
- **Aucun prérequis spécifique**

Dates
BREST
- **27 janvier & 03 février** 2027

QUIMPER
- 07 & 14 avril 2027

Lieu
- **Département du 29 : Brest,** Quimper
- Sur site client

Tarif INTER
- 550 € / stagiaire

Financement
- **Plan de développement des compétences**
- **Possibilité de prise en charge** par l'OPCO de l'entreprise

Délai d'accès
- **Inscription à réaliser au plus** tard 30 jours avant la **première journée de formation**

Évaluation de la formation
- QCM et analyse avec la formatrice
- **Questionnaire préformation**
- Questionnaire de satisfaction

Validation
- Attestation de formation **remise au stagiaire à l'issue** de la formation

Accessibilité
- Formation et locaux accessibles aux personnes en situation de handicap