Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

J'apprends à gérer mon stress

Description :

Cette formation propose de découvrir l'ensemble des techniques de gestion du stress, aussi bien au niveau organisationnel, relationnel que psychologique, et de choisir celles qui vous conviendront le mieux afin de mieux vivre les situations difficiles auxquelles vous pouvez être confrontées.

Objectifs :

- Identifier les mécanismes et causes du stress dans son milieu professionnel
- Décrire les situations stressantes vécues
- Reconnaître les effets du stress au niveau physique, psychique et comportemental
- Développer ses ressources pour gérer son stress et affronter des situations difficiles

Programme :

- Définir la notion de stress
- Identifier les mécanismes individuels du stress et leurs manifestations
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Le concept de confiance en soi
- L'écoute active
- L'assertivité
- Agir sur ses pensées
- Analyser les conséquences du stress sur son équilibre personnel et sur son efficacité au travail

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Autodiagnostic
- Exercices pratiques

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Développement et efficacité personnels
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
2
Durée en heures :
14