LES CLÉS POUR GÉRER LE STRESS DE FAÇON INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Optimiser sa QVCT et sa récupération

PROGRAMME

QVCT
- Définition loi du 2 août 2021
- Enjeux de la gestion du stress

Histoire naturelle du stress dans nos activités
- Types de stress, ses composantes et ses phases :
  - atelier : représentation pictographiques
- Les effets physiologiques du stress sur le corps et le mental
- Stress aigü et stress chronique
- Bilan individuel

Présentation de la cohérence cardiaque
- Besoin d'adaptation à l'environnement de travail (organisation, communica tion, aménagement)
- Amélioration de la résilience individuelle
- La cohérence cardiaque : ce que l'on sait (historique, définition, intérêt scientifique)
- Chaos cardiaque, la cohérence et résonance cardiaque :
  - principe de la respiration 365

Comment l'intégrer dans son quotidien
- Protocoles spécifiques de cohérence cardiaque
  - gestion émotions
  - perte poids
  - troubles sommeil
  - arrêt tabac...
- Atelier pratique
  - micro-sommeil (micro sieste) et cohérence cardiaque
- Déterminer une routine simple correspondant aux besoins
- DUERP : loi du 2 août 2021
- Elargissement de l'offre socle des SPST : sensibilisation à la pratique sportive (loi du 2 août 2021)

Autres repères et outils pour maîtriser son stress dans :
- Son environnement de travail (TMS, RPS, QVCT)
  - atelier pratique
- Sa communication
- Sa gestion de projet, sa délégation...
  - atelier pratique
- Sa gestion du temps (priorités, procrastination,...)

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
13 septembre 2024
21 mars 2025
19 mai 2025
05 septembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
1 jour	**1310 € ht** repas inclus	**DIAQ**

Santé physique au travail

OBJECTIF

Mieux gérer le stress dans l'activité de travail afin de rester concentré sur ses objectifs : acquérir des outils-réflexes et repères, tout particulièrement la cohérence cardiaque

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Expliquer les bienfaits de la cohérence cardiaque
- Intégrer la cohérence cardiaque et d'autres outils dans le quotidien et faire le lien avec la QVCT (loi du 2 août 2021)

PUBLIC CONCERNÉ

- Toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser leur stress et leur équilibre émotionnel dans les situations professionnelles

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
NATHALIE PILOT

- Ingénieur prévention sécurité
- Consultante en prévention des TMS, RPS et QVT

«Je vous propose de voir la gestion du stress et ses challenges avec des points nouveaux, idées fortes et suggestions pratiques, tout en tenant compte de ce que vous savez déjà. Tout au long de la formation, je serai dans l'échange avec vous, dans le partage d'expériences : j'animerai ma formation en posant les questions clés, également avec des vidéos, des schémas, des articles issus de ma recherche... Les ateliers pratiques vous permettront de réfléchir à ce que vous pourriez mettre en pratique dès le retour de formation»

Nathalie PILOT

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante va vous aider à mieux maîtriser le stress dans l'environnement de travail. Vous verrez pourquoi et comment intégrer la méthode de la cohérence cardiaque dans une routine et quels sont les autres outils qui peuvent être bénéfiques.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

La formation commence à 9h et se termine à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

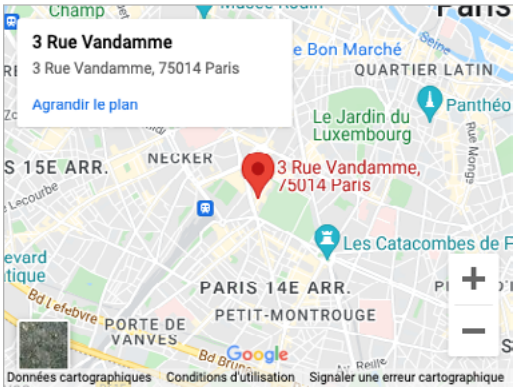
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr