SANTÉ / SÉCURITÉ

FORMATION OBLIGATOIRE ☐ OUI ■ NON

SAVOIR GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

OBJECTIFS

> Mettre en place des actions concrètes pour **améliorer la qualité de vie au travail et limiter les stress.**

> Comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'identifier.
Développer sa propre stratégie de gestion du stress pour faire face aux pressions professionnelles.

INTERVENANTS

Martine Goujon ou Thomas Lenoir, formateur expert en gestion du stress

DATES(S) / LIEU / HORAIRES

> Dates à définir
> Lieu à définir
> 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Siège
INTERFACE ELEVAGE
57 route de Samadet
64410 Arzacq-Arraziguet
interface-elevage.com

Responsable de formation, gérante de la société
Christine MEYMERIT
06 30 49 54 43
interface.elevage@orange.fr

Accueil téléphonique, assistante de formation, contact pour inscription
Emilie LARRAS
07 88 72 62 28
formation.interface.elevage@gmail.com

SAVOIR GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

SANTÉ / SÉCURITÉ

PROGRAMME

> Comprendre les émotions et le phénomène du stress

- Différence entre émotions et stress : à quoi servent les émotions qu'est ce que le stress ?
- Mesurer et évaluer son niveau de stress
- Comprendre comment les émotions et le stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé

> Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions

- Reconnaître ses émotions et savoir les nommer
- Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions
- Savoir faire face à la colère, surmonter la peur du changement, savoir gérer les déceptions

> Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité

- Savoir se relaxer
- S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress
- Prendre du recul face aux évènements

> Prévenir les situations à risque

- Trouver les modérateurs individuels du stress
- Se préparer aux situations envisagées comme critiques
- Identifier les signes de reconnaissance de son travail action
- Définir sa méthode anti-stress

> Bilan de la formation

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles **situations de handicap**, temporaires ou permanentes. Une prise de contact est effectuée en amont afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil dans les **meilleures conditions**.

Indicateurs de performances : 95% de taux de satisfaction globale, 96% de taux de conformité sur les objectifs pédagogiques annoncés, 650 bénéficiaires en 2024.

Les conditions générales d'utilisation (CGU) sont disponibles sur demande et sur notre site internet.

DURÉE
1 JOUR
(7 HEURES)

PUBLIC
AGRICULTEURS,
SALARIÉS AGRICOLES

PRÉ-REQUIS
AUCUN

PÉDAGOGIE
LE POSITIONNEMENT DU FORMATEUR EST DE FAVORISER LES ÉCHANGES ET DE VÉRIFIER L'APPROPRIATION / COMPRÉHENSION DES CONNAISSANCES ET SAVOIRS FAIRE ATTENDUS PAR L'APPRENANT, ALTERNANCE D'EXERCICES PRATIQUES AVEC DES APPORTS MÉTHODOLOGIQUES ET DES RÉFLEXIONS DE GROUPE À PARTIR DE SITUATIONS VÉCUES PAR LES PARTICIPANTS. MÉTHODE PARTICIPATIVE ET COLLABORATIVE, ANALYSE DE SITUATIONS, TRAVAUX DE GROUPE - EXERCICES DE MISE EN APPLICATION, ÉCHANGES

EVALUATION DES ACQUIS
AUTODIAGNOSTIC EN DÉBUT ET FIN DE SESSION

COÛT PÉDAGOGIQUE
- AGRICULTEUR : 180,83€ HT PAR PERSONNE ET PAR JOUR SOIT 217€ TTC PRIS EN CHARGE PAR VIVEA
- SALARIÉ AGRICOLE : 196€ HT PAR PERSONNE ET PAR JOUR SOIT 235,20€ TTC PRIS EN CHARGE PAR L'OPCO OCAPIAT.
- POUR LES AUTRES OPCO, NOUS CONSULTER