

# Chaîne Qualité de vie au travail by XOS

Digital Learning - 02h40

Réf : 8QV - Prix 2024 : nous consulter

Les situations de stress font partie de notre quotidien et nous empêchent d'avoir la pleine capacité de nos moyens. Pourtant, des techniques existent pour vous aider à mieux appréhender votre stress et même le rendre stimulant. Ce parcours de formation vous donne les clés pour apprendre à gérer votre stress et en tirer profit !

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les types de stress et leurs origines.

Comprendre comment dompter son stress.

Mettre en place des techniques de gestion de son stress et de ses émotions.

## PÉDAGOGIE ET PRATIQUES

Bénéficiez des conseils et des retours d'expériences des meilleurs experts.

Découvrez leurs astuces et les raisons de leurs succès au travers de témoignages concrets.

Les apprenants participent à un exercice de découverte active pour compléter et/ou renforcer les apports notionnels de l'expert et bénéficier d'un retour adapté en fonction de leur réponse.

Durant chaque cours, découvrez des cas opérationnels réalisés par des experts pour aider les apprenants à mettre en pratique ce qu'ils viennent d'apprendre.

Retrouvez une fiche synthèse complète et efficace ! Chaque apprenant pourra conserver une trace écrite de ce qu'il a appris et des conseils qu'il a reçus.

## ACTIVITÉS DIGITALES

La structure soft skills : vidéos d'experts, exercices, cas pratiques et fiches de synthèse.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel et à mieux gérer la pression.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui ont conçu la formation et qui accompagnent les apprenants dans le cadre d'un tutorat sont des spécialistes des sujets traités. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

La progression de l'apprenant est évaluée tout au long de sa formation au moyen de QCM, d'exercices pratiques, de tests ou d'échanges pédagogiques. Sa satisfaction est aussi évaluée à l'issue de sa formation grâce à un questionnaire.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices, études de cas ou présentation de cas réels. ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques. Une attestation de fin de formation est fournie si l'apprenant a bien suivi la totalité de la formation.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2024

### 1) Tout savoir sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Identifier ses sources de stress.
- Comprendre le stress et ses effets.

### 2) Maîtriser son stress

- Réguler son stress sur le plan physique.
- Gérer son stress émotionnel.
- Déstresser les relations problématiques.

- Positiver son stress.

### 3) Les risques psychosociaux

- Comprendre et prévenir les RPS.
- Cas pratiques des RPS.
- Prévenir le burn-out dans un quotidien challengeant.
- Quiz : Sensibilisation au burn-out avec un autodiagnostic.

### 4) Prévenir le harcèlement moral

- Agir contre le harcèlement moral.
- Intervenir contre le cyberharcèlement.

### 5) Le droit à la déconnexion

- Atteindre le bien-être numérique au travail.
- Appliquer le droit à la déconnexion.