
Programme de Formation

Mesurer le stress au travail - Audit

Organisation

Durée : 20 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout collaborateur d'une même organisation



Objectifs pédagogiques

Et si vos collaborateurs pouvaient mieux comprendre leurs réactions face au stress et adapter leurs comportements. Ceci de manière à ce qu'il devienne un levier de performance plutôt qu'un poids supplémentaire dans leur quotidien ?

C'est exactement dans cette optique que nous avons déployé notre **outil de diagnostic "Anti-stress"**. Il permet d'identifier **les sources de stress individuelles et les réactions comportementales associées**, afin de mieux les anticiper et les réguler.

Cet outil aidera votre collaborateur à :

1. Identifier ses sources de stress et ses déclencheurs
2. Comprendre ses réactions comportementales sous pression
3. Repérer les signaux faibles annonciateurs de stress
4. Prendre du recul sur ses modes de fonctionnement

Le format court (*20 minutes maximum*) favorise un taux de complétion élevé tout en garantissant des résultats fiables et exploitables lors d'un débrief.



Description

L'outil repose sur un **questionnaire individuel suivi d'un rapport personnalisé**. Il peut être adossé à un coaching afin d'être restitué lors d'un débrief (*individuel ou collectif*), puis exploité à travers des échanges guidés et des mises en situation pour favoriser l'appropriation et le passage à l'action.



Prérequis

Aucun





Modalités pédagogiques

1. Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre "**trépied du progrès**", elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

2. Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

3. Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse (*en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie*).



Moyens et supports pédagogiques

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.



Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation permanente

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne



Informations sur l'accessibilité

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.