



Prévenir & gérer son stress

pour gagner en efficacité & bien-être

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer une meilleure efficacité professionnelle
- Renforcer son bien-être dans son activité
- Comprendre son mécanisme de fonctionnement
- Appréhender son environnement avec sérénité

COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier son mécanisme et ses facteurs de stress
- Adapter son comportement en fonction des situations de stress
- Mettre en place des techniques et outils pour prévenir le stress
- Agir sur les sources pour revenir à un équilibre durable

PROGRAMME

Définir le stress

- Caractériser le stress
- Repérer les manifestations physiques du stress
- Identifier les sources de tensions
- Connaître les conséquences

Développer son Intelligence Emotionnelle

- Repérer mes réactions émotionnelles en situation de stress
- Identifier les actions constructives à mettre en oeuvre
- Comprendre mes besoins pour y répondre

Prévenir et agir sur les causes relationnelles

- Les outils de l'AT pour une relation gagnant/gagnant
- Développer mon assertivité
- Repérer mes attitudes bloquantes et mes freins

Prévenir et agir sur les causes organisationnelles

- Gérer mon temps et mon accessibilité
- Comprendre et agir sur le stress lié aux changements



Les points forts de la formation

Une approche individualisée pour comprendre son fonctionnement spécifique. Des techniques efficaces pour gérer les tensions, à la fois mentales et corporelles. De nombreux exemples et mises en situations pour repartir avec des techniques à mettre en place de suite.



Les intervenants

Experts en communication interpersonnelle et coachs professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines du management, agilité relationnelle, travail collaboratif, intelligence émotionnelle, gestion du stress et QVT



Les méthodes pédagogiques

- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



Pré requis: Aucun



Modalités d'évaluation et de validation:

Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses) & attestation de fin de formation



Durée: 2 jours en présentiel (14h)

Effectif: 8 personnes maxi par session



À qui s'adresse le stage:

Toute personne qui souhaite développer son efficacité et son bien-être au travail, qui doit faire face à des situations de tension ponctuelles ou régulières dans son activité



Tarif:

Inter Entreprises 900€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

Intra Entreprise 2800€ HT - 10 personnes maxi

Modalités d'accès:

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

