

Formation

MIEUX GERER SON STRESS





Public

- Tout public souhaitant mieux gérer son stress

Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

Durée

- 2 jours

Pré-requis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser son stress en situation professionnelle.
- Adopter un comportement non générateur de stress.
- Exploiter et ne pas subir les pressions relationnelles et les situations stressantes de façon durable et efficace.

Compétences visées

- Savoir me dégager du stress inutile et convertir le stress inévitable en moteur de mon efficacité
- Analyser et prendre du recul sur mon comportement en situation de stress
- Expérimenter et m'approprier des outils de gestion du stress
- Faire face au quotidien à des situations stressantes.
- Se ressourcer après l'évènement stressant.

Programme

1. Mieux se connaître : analyser ses propres réactions face au stress

- Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses causes
- Repérer les trois grandes catégories de stressés : A, B et C
- Les fonctions essentielles du stress
- Comprendre le processus du stress
- Identifier son point d'équilibre Autodiagnostic : de sa propre résistance au stress et de son style de stress

2. Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces

3. Cerner les différentes méthodes pour limiter ses tensions

- Trouver la plus adaptée à sa personnalité et au contexte
- Les techniques de relaxation : Shultz, Jacobson...
Mise en situation : exercices de respiration et de relaxation

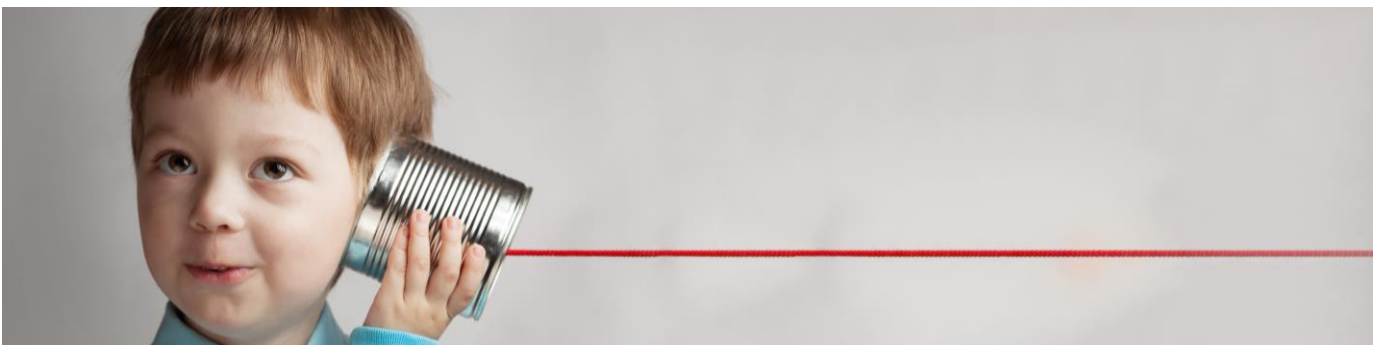
- Mieux apprivoiser son stress et celui des autres par la mise en place de nouvelles pratiques
Développer son équilibre personnel au quotidien
Les sept commandements de l'équilibre de vie pour limiter le stress
Mieux gérer ses émotions
Raisonner autrement pour apaiser les tensions
- Assurer une bonne capacité de prise de décision malgré le stress
Comprendre l'influence de ses émotions sur la prise de décision
Se constituer une trousse à outils d'urgence pour libérer le stress

4. Comprendre et gérer les problématiques professionnelles du stress

- Les facteurs de génération du stress par l'entreprise
Reconquérir son temps pour soi et son équipe
Prendre des applications concrètes : préserver une heure, éviter les sollicitations...
Manager différemment pour augmenter la résistance au stress de son équipe
Faire face aux situations professionnelles difficiles
Mises en situation : entraînements à la gestion de situations stressantes : prise de parole en public, conduite d'un entretien conflictuel et réorganisation interne

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter

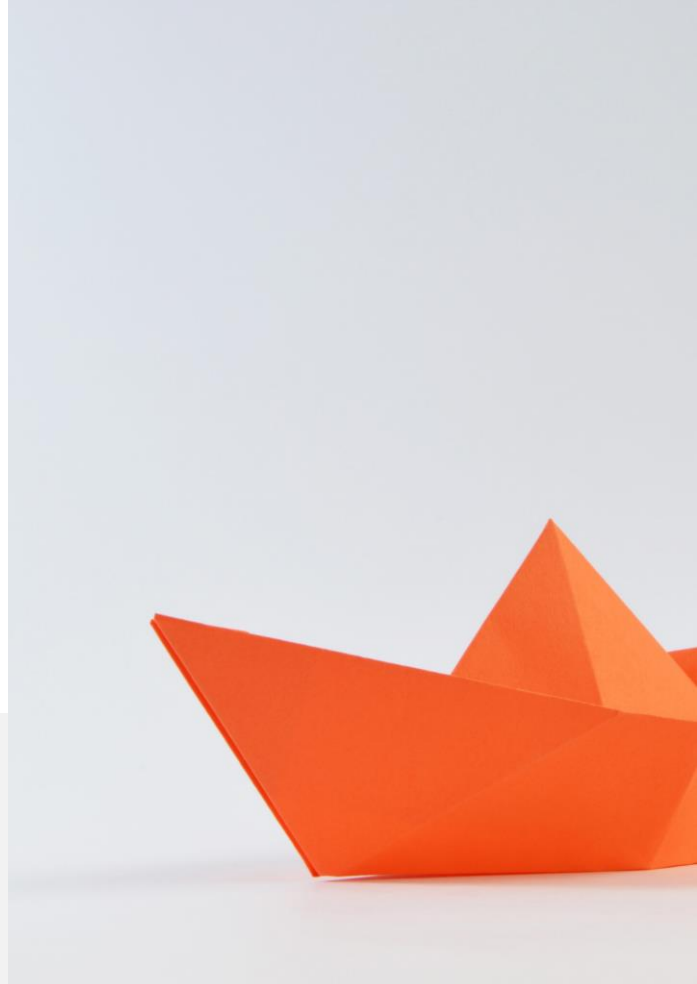


Méthodes pédagogiques

Les pédagogies de cette formation sont inductives, actives et participatives.

Une place importante est accordée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.

Vous travaillez sur votre situation et celle de votre entreprise tout en bénéficiant des apports de méthode du formateur et des échanges avec l'ensemble des participants.



Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

Evaluation

Fiche individuelle d'appréciation de la formation

Attestation individuelle de participation

Validation

Attestation de formation

Le plus de cette formation

- Formateur expérimenté
- Formation personnalisée
- Des exercices et mises en application