

Gérer son stress professionnel

Retrouver une sérénité

Satisfaction globale : 4.47



Niveau expertise formateur 5



COM05	2 jours	<p>Inter 750 € TTC – Le Mans Lieu : Le Relais Habitat Et Services Jeunes 90 Av. Jean Jaurès, 72100 Le Mans</p> <p>Intra : Nous consulter pour une approche personnalisée</p>
-------	---------	--

Objectifs de formation

- Comprendre les origines, le mécanisme et les conséquences du stress
- Identifier les causes de son propre stress
- Adopter des outils pour gérer ses états de stress et en limiter les conséquences néfastes
- Acquérir les bons réflexes pour limiter les dégâts

Compétences visées

- Mettre en œuvre des actions concrètes contribuant à son propre bien être
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante

Public

Tout collaborateur

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Méthode pédagogique

Les sessions « A distance » sont réalisées avec les outils de visioconférence Teams ou Zoom, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Equipe pédagogique

Nos formateurs CCF MANAGEMENT sont des experts dans leur domaine

Moyens pédagogiques et techniques

Vidéoprojecteur, support d'animation, livret pédagogique, jeux pédagogiques

Suivi et modalités d'évaluation

Feuille de présence et certificat de réalisation
Questionnaire de validation des acquis (début et fin de formation)
Questionnaire de satisfaction à chaud et d'efficacité à froid

Contact

Délai d'accès à la formation

En inter-entreprise : nous validerons votre inscription 15 jours avant le début de la formation

En intra-entreprise : suite à votre demande d'information, nous nous engageons à vous recontacter sous 72 h

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Ouvert et consultation au préalable pour ajuster les moyens de compensation

Programme

► Connaître le stress

Situer le stress : ses conséquences, ses causes (somatisation, coût...)

Cerner son utilité : le stress "positif" comme pivot de la motivation, de la créativité et de la performance

Partage d'expérience. Echanges de points de vue

► Evaluer ses modes de fonctionnements face au stress

Identifier ses principales sources de stress en entreprise et dans sa vie quotidienne

Repérer des signaux d'alarme

Prendre conscience de ses émotions

Autodiagnostic de ses prédispositions au stress

► Faire face au stress

Prendre conscience de la relation corps-esprit

Exprimer et gérer ses émotions

Adopter de nouveaux comportements : nouveau mode relationnel, nouvelle organisation, nouvelle hygiène de vie

S'affirmer de façon assertive

Connaître les techniques de "l'édredon" et du "disque rayé"

Adopter une "distance psychologique" par rapport aux événements

S'initier aux techniques de relaxation et à la sophrologie

Maîtriser la fonction respiratoire

Mises en situation et débriefing du consultant

► Instaurer une communication apaisée

Savoir écouter, reformuler, questionner

Eviter certains pièges du langage (juger, critiquer, généraliser...)

Connaître les techniques de résolution de conflits

Mises en situation et débriefing du consultant

► Appliquer sa propre stratégie de gestion du stress

Agir sur son environnement professionnel et personnel : les actions à mettre en œuvre

Etablir sa méthode personnelle "antistress"

Les plus

- Une pédagogie efficace et complète : bilans personnels et exercices pratiques alternent avec des apports méthodologiques, des relaxations et des visualisations

Contact