



GÉRER SON STRESS

Réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle

2 JOURS (14H)

MANAGEMENT

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les notions de bases sur la gestion du stress et des émotions
- Identifier les situations de base qui posent problème
- Identifier ses propres mécanismes de défense et de stress
- Présenter et expérimenter les outils principaux de gestion du stress

PROGRAMME

- **Les bases : comprendre et évaluer le stress en Entreprise**
 - o Les mécanismes du stress : définition, les phases, les effets
 - o Identifier ses propres facteurs de stress
 - o Les différentes approches de gestion du stress
 - i. Mises en situation et débriefing
- **Gestion du stress au quotidien**
 - o Comprendre et maîtriser ses émotions
 - o Apprendre à dire « non »
 - o Le recadrage pour relativiser et accepter
 - i. Mises en situation et débriefing
- **Renforcer son image de soi**
 - o Capitaliser sur la confiance en soi
 - o Relativiser sur soi-même et l'environnement
 - o Apprendre à donner et recevoir des signes de reconnaissance
 - i. Mises en situation et débriefing
- **Retour sur les techniques de gestion du stress**
 - o Respiration et relaxation
 - o Exercices physiques
 - o Mindfulness
 - o Gestion des dialogues internes

POLITIQUE HANDICAP

Nous mettons tout en oeuvre pour favoriser l'accès de nos formations aux personnes en situation de handicap. Afin de valider les modalités d'adaptation nécessaires, Merci de nous contacter préalablement à l'inscription.

PUBLIC

Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail

PRÉREQUIS

Aucun prérequis particulier

FINANCÉ PAR VOTRE OPCO

PRIX HT

INTER

790 €

INTRA

*Dans votre entreprise
groupe de 12 personnes maximum*

3 250 €

**Sous réserve d'acceptation par votre OPCO*

SUIVI DE L'EXÉCUTION & MODALITÉ D'ÉVALUATION

Feuilles de présence, Questions orales ou écrites (QCM), Mises en situation, Formulaires d'évaluation de la formation

MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
 - Exposés théoriques
 - Etude de cas concrets
 - Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Data dock

Qualiopi
processus certifié