

Comprendre et savoir gérer Le stress pour gagner en bien-être et en efficacité

INFORMATIONS

CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :

Tout salarié souhaitant mieux comprendre, prévenir et gérer son stress professionnel.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

DURÉE DE LA FORMATION :

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :

Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

FORMATRICE :

Sandrine MOREAU

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre votre propre relation au stress et d'identifier vos facteurs de stress
- Découvrir le fonctionnement des émotions pour savoir les gérer
- Intégrer des outils dans votre quotidien pour adopter de nouveaux comportements
- Construire et conduire votre stratégie de transformation du stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs outils sont mis en place durant la formation selon la pédagogie de la personne formatrice.

- Notions théoriques
- Ateliers et cas pratiques
- Création des présentations selon les besoins

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Comprendre sa propre relation au stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins
- Appréhender ses propres manifestations du stress
- Identifier ses propres fonctionnements en situation de stress

Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

- Prendre conscience de ses émotions, notamment des peurs émotionnelles
- Maîtriser ses automatismes de pensées limitantes
- Comprendre ses réactions émotionnelles
- Repérer le ressenti émotionnel chez soi et chez l'autre

- Décrypter les mécanismes du changement

Intégrer des outils dans son quotidien pour adopter de nouveaux comportements

- Connaître les différents leviers de gestion du stress
- Apprendre à prendre du recul, clarifier son mental
- Récupérer physiquement et émotionnellement
- Savoir dire « non » pour s'affirmer

Construire et conduire sa stratégie de transformation du stress

- Bilan personnel
- Plan de progrès personnel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En fin de formation, : évaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques, un QR Code permettra aux stagiaires de compléter le questionnaire de satisfaction à chaud
- 3 mois après la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail