Gestion du stress

Format :
Présentiel et/ou Distanciel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-GES-0303

Type de formation :
Formation qualifiante

Public :
Tout public.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Comprendre les mécanismes et les sources du stress. Adopter une méthode et des outils permettant de mieux gérer son état de stress et d'améliorer son efficacité personnelle et professionnelle.

Pré-requis :
Aucun

Compétences et méthodes pédagogiques :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques et pédagogiques :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

Modalité et délai d'accès à la formation :

Toutes nos formations sont réalisées à la demande et en fonction des souhaits de nos clients.
Nous pouvons également réaliser des formations sur-mesure à partir de programmes existants ou en construisant un programme spécifique à partir de vos objectifs.
Merci donc de bien vouloir nous contacter par courriel ou par téléphone afin de définir ensemble les dates et modalités de formation souhaitées.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Qu'est-ce que le stress?

Définition du stress
Les 3 phases de stress
Les symptômes du stress

2. Identifier les sources de stress

Les stresseurs physiologiques et psychologiques
Les positions de vie
Les messages contraignants
Les effets positifs su stress

3. Limiter l'impact physique du stress

Prendre soin de soi
La dynamique de l'énergie
Les techniques de détente

4. Reprendre le contrôle

Le stress et la notion de contrôle
Les cercles de préoccupations
Investir sa zone de contrôle

5. Se protéger des intrusions

Définir ses frontières
Poser ses limites
Faire respecter ses frontières

6. S'adapter et lâcher prise

Augmenter sa capacité à faire face
Exercer son optimisme

7. Gérer la relation

Oser s'exprimer
Les outils de la communication non violente
Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
Demander pour obtenir

Nous contacter :

Dominique Odillard : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 02/12/2021