Gestion du stress

Format :
Présentiel et/ou Distanciel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-GES-0303

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

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
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 mobilisés :

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 :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

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 :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 02/12/2021