



> EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

CANALISER SON STRESS POUR DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

PUBLIC

Toute personne soucieuse d'améliorer sa gestion du stress ou celle de ses équipes.
Pré-requis : Maîtriser les savoirs fondamentaux.

OBJECTIFS

- À l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :
- Mieux gérer son stress tant au plan professionnel que personnel
 - Savoir ce qu'est le stress
 - Repérer ses sources personnelles de stress négatif
 - Comprendre ses réactions individuelles face aux situations stressantes
 - Découvrir quelles sont les techniques de gestion du stress qui lui conviennent
 - Pratiquer ces techniques pour parvenir à l'autonomie face à la gestion des situations stressantes

DURÉE

2 jours.

CONTENU

Comprendre les mécanismes du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Une question de perception : les différences interpersonnelles face au stress
- Les causes du stress au travail

Les manifestations du stress

- Identifier et savoir lire les manifestations physiques, émotionnelles et psychologiques du stress
- Savoir repérer vos signes précurseurs de stress et leurs paliers d'intensité
- Comprendre vos réactions en fonction de votre personnalité

Développer des ressources et des techniques pour faire face au stress

Gérer le stress au niveau physique : prendre soin de son corps

- Les exercices de détente flash : respiration, centration, etc.
- La relaxation
- La méditation
- L'hygiène de vie du non stressé

Gérer le stress au niveau émotionnel

- Repérer les émotions polluantes
- Apprendre les astuces pour contrôler l'intensité et la durée de ses émotions

Gérer le stress au niveau mental : apprendre à transformer ses pensées contre-productives en alliés porteurs

- Anticiper une situation de stress ou anxiogène
- Faire face à la situation stressante
- Prendre soin de soi après une situation de stress

Définir et mettre en oeuvre sa stratégie de réussite

VOS CONTACTS

02 99 52 54 52 (35)
 02 97 76 00 55 (56)
 02 96 58 69 86 (22 et 29)

DATES ET TARIFS

Calendrier actualisé en ligne ou format papier sur demande

LIEUX

Brest, Lorient, Quimper, Redon, Rennes, Saint-Brieuc

VALIDATION

Remise d'une attestation de compétences.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

QCM et/ou grille d'évaluation et/ou travaux pratiques.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Formation animée par un expert en gestion du stress. Transmission d'outils et de méthodologies. Mises en pratique et apports dans un cadre privilégiant la bienveillance et les rapports de confiance. Conseils individualisés. Élaboration d'un plan d'action personnalisé.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Une documentation est remise à chacun.