Gestion de stress

Comprenez les mécanismes du stress et mettez en place votre stratégie anti-stress

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et mieux se situer par rapport à cette problématique
- ✓ Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress, dans son quotidien professionnel
- ✓ S'approprier les outils et les méthodes pour mieux le gérer, "soi avec soi"
- ✓ Repérer son fonctionnement de stress en lien avec les autres et mieux le gérer
- ✓ Définir et mettre en œuvre sa stratégie anti-stress

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes efficaces et saines pour gérer son stress
- ✓ Intégrer des techniques de pauses bien-être et équilibre dans son quotidien de travail
- ✓ Application Mobile mise à disposition

24 heures réparties
sur 4 semaines

Prérequis:
Aucun si ce n'est ouverture d'esprit

Public:
Tous, adaptation des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Comprendre

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Qu'est-ce que le stress ?
- ✓ Raisons génériques, symptômes, confusions fréquentes
- ✓ Les différents niveaux et étapes
- ✓ Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte

« Brique » de compétences 2

Evaluer

- ✓ Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress, dans sa pratique professionnelle
- ✓ Diagnostiquer ses niveaux de stress
- ✓ Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- ✓ Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité en comprenant la dynamique du groupe dans lequel on se positionne
- ✓ S'approprier les outils et les méthodes pour mieux le gérer, "soi avec soi"
- ✓ Les stratégies cognitives de gestion du stress
- ✓ Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante

« Brique » de compétences 3

Le stress ensemble...

- ✓ Situations particulières
- ✓ Le stress lié aux changements
- ✓ Le stress lié à la gestion du temps
- ✓ Gérer le stress avec les autres
- ✓ Gérer les conflits pour diminuer le stress
- ✓ Connaître et améliorer ses modes de communication, savoir s'affirmer
- ✓ Se ressourcer grâce aux signes de reconnaissance

« Brique » de compétences 4

Stratégie anti-stress

- ✓ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
- ✓ Définir son plan d'actions en fonction de ses valeurs, objectifs et priorités
- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"

Bonjour WORLD
CENTRE DE FORMATION

Contactez-nous ou cliquez ici
04 73 34 14 27

Retour sommaire