

Jour 1

Objectifs

Cette formation a plusieurs objectifs :

- Identifier les mécanismes du stress
- Evaluer et décrypter son rapport au stress
- Mieux gérer son stress au quotidien
- Apprendre à mettre en œuvre des outils et des méthodes efficaces de gestion du stress

Pour qui ?

Tout salarié

Prérequis

Aucun

Nombre de participants

Minimum 4 personnes

Durée et dates

2 jours (14h) – date à préciser

Modalités et délais d'accès

Lieu : 17 rue Georges Eucharis – 97200
Sur inscription – Délai : 15 jours

Tarif

1200€ HT par participant



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour vous proposer un aménagement adapté à nos formations vous avez la possibilité de prendre contact avec notre référent Handicap

Contactez notre Référent Handicap

Célia PIZZINI
0696 75 99 69

Définir son stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Manifestations et symptômes du stress
- Stress positif ou pression négative

Analyser son profil

- Faire le lien entre stress et type de personnalité
- Quels sont vos drivers ?

Analyser son comportement sous pression

- Les déclencheurs de stress
- Les différents niveaux de stress
- Les effets du stress de niveau

Jour 2

Evaluer son niveau de stress

- Les mécanismes d'échecs
- Les effets des mécanismes d'échecs
- Evaluer son niveau de stress

Faire face à son stress

- Apprendre à respirer
- La cohérence cardiaque
- Déblocage émotionnel

Organisation et communication

- Mieux gérer son temps
- Avoir des échanges constructifs
- Communication non violente

Construire dans la durée

- Les 5R pour me ressourcer - Mon plan d'action

Méthodes pédagogiques et d'évaluation

- Livret de formation remis à chaque participant
- Apports conceptuels méthodologiques et d'outils
- Exercices pratiques et de mises en situation
- Échanges de pratique
- Présentiel
- Questionnaire individuel d'auto-positionnement en amont de la formation
- Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement d'évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de fin de formation
- Évaluation formative – bilan du formateur