

Durée : 2 jours / 14 heures

Tarif : 620 € HT par participant

Formation en présentiel – groupe de 4 à 8 personnes

Réf :
MGDP70

A noter

Le contenu est adapté au contexte professionnel, aux expériences et objectifs des participants et orienté vers des solutions concrètes

Objectifs

- Comprendre les situations de stress au travail et leurs impacts
- Mieux gérer les situations de tension au quotidien dans son travail
- Savoir mieux gérer les émotions dans le cadre de ses relations professionnelles
- Prendre du recul pour agir au meilleur de soi dans chaque situation
- Optimiser les relations au travail dans l'intérêt de tous
- Intégrer et utiliser des outils simples, personnalisés et efficaces

Public

Toute personne souhaitant mieux gérer les situations génératrices de stress en situation professionnelle, en vue de développer ses capacités et son efficacité

Prérequis

Pas de prérequis spécifique

Formatrice

Consultante en management et communication – 15 ans d'expérience

Nos sessions 2022

Nous consulter
Lieu : Annecy-le-Vieux

Horaires

8h30 - 12h00 et 13h-16h30

Contact

Joëlle BLANC
04 50 64 12 09
jblanc@poleformation74.com

Éléments du Programme

Comprendre les facteurs qui limitent notre efficacité au travail

- Les Origines
- Les mécanismes
- Les signes physiologiques
- Les signes psychosociaux
- Les différents facteurs de stress

Identifier

- Identifier votre niveau d'efficacité
- Quelles sont les situations professionnelles dans lesquelles vous stressez ?
- Le pourquoi, déclencheur, peur de...
- Les automatismes (fuite, lutte, inhibition de l'action)
- Les comportements à améliorer
- La vision des choses et les représentations

Mobiliser

- Comprendre et gérer ses émotions inadéquates en situation professionnelle
- Des solutions pour passer à l'énergie positive ?
- Techniques simples : relaxation, respiration, étirement
- Outils liés à l'organisation professionnelle : définition des objectifs, gestion de l'urgence...
- Outils pour optimiser le stress relationnel : dire non de manière constructive, la gestion du lien hiérarchique...
- Travailler l'estime et la confiance en soi

Ancrer

- Processus en 5 points pour agir au meilleur de vos capacités en situation de travail
- Personnaliser les solutions et en faire des références positives et renforcer sa performance

Modalités pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Alternance entre apports théoriques et exercices de mise en pratique

Le contenu est adapté au contexte professionnel, aux expériences et objectifs des participants et orienté vers des solutions concrètes
Formation accessible aux personnes en situation de handicap ?
accompagnement par le référent AFPI

Evaluation - Validation

Evaluation de fin de formation type Quizz
Attestation de fin de formation
Questionnaire de satisfaction