

Durée : 2 jours / 14 heures

Réf :
MGDP70

Formation en présentiel – groupe de 4 à 8 personnes

A noter

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

Objectifs

- Savoir repérer et comprendre les situations qui génèrent du stress et leurs impacts
- Mieux se connaître pour identifier ses automatismes en situation de stress
- S'approprier les outils et techniques pour gérer ses émotions, éloigner les situations de stress et retrouver son équilibre.

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 et coach en management et communication – Expérimenté en Entreprise et en formation pour adultes

Lieu Horaires

Cf calendrier et tarif

Contact

Joëlle BLANC
06 49 53 56 86

jblanc@poleformation74.com

Éléments du Programme

Comprendre les facteurs qui limitent notre efficacité au travail

- Définir le stress
- Repérer les signaux d'alarme : Les signes physiologiques et psychosociaux
- Comprendre la mécanique du stress et ses différents facteurs.

Identifier

- Identifier les facteurs de stress pour anticiper les effets et prévenir le Burn-Out.
- Quelles sont les situations professionnelles dans lesquelles vous stressez ?
- Le pourquoi, identifiez les émotions à l'origine du stress
- Les automatismes (fuite, lutte, inhibition de l'action)
- Les comportements à améliorer
- Appréhendez notre manière automatique d'y répondre : fuite, lutte, inhibition de l'action

Mobiliser

- Apprendre à gérer ses émotions, inadéquates en situation professionnelle
- Retrouver un équilibre de vie pour mieux gérer son stress
- S'approprier des techniques simples : relaxation, respiration, étirement
- Travailler l'estime et la confiance en soi
- Pratiquer l'affirmation de soi

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 Quiz

Attestation de fin de formation- Questionnaire de satisfaction