

Durée : 2 jours / 14 heures

Tarif : 660 € 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 se connaître pour identifier ses automatismes en situation de stress
- S'approprier les outils et les techniques pour gérer ses émotions.

Public

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

Prérequis

Pas de prérequis spécifique

Formatrice

Consultante en management et communication – 10 ans d'expérience
Coach professionnel certifiée

Sessions

18 et 28 sept 2023

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 (test pour identifier son niveau de stress)
- 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, pensée positive
- 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'affirmation de soi (l'estime et la confiance en soi)

Ancrer

- Techniques de communication assertive : le message « Je » et la méthode DESC
- 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 au cours des mises en situation

Attestation de fin de formation-Questionnaire de satisfaction