

Gérer durablement le stress au travail

Retrouver le calme intérieur et gagner en efficacité

DURÉE

2 jours (14h)

POUR QUI ?

Tout public adulte

MODALITÉ DE LA FORMATION

Présentiel

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

PRIX NET (Organisme de formation non assujetti à la TVA)

Tarif inter entreprises et particuliers : 1490 € par personne

Tarif intra entreprise : en fonction du nombre de personnes

ACCESSIBILITE PSH

Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut être mis en place. Contactez-moi afin de voir ensemble comment adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques.

VOTRE FORMATION

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée
Mieux gérer ses émotions en situation de stress
Faire appel à ses ressources individuelles
Déterminer ses propres techniques des gestion du stress et des émotions
Récupérer rapidement

PROGRAMME DE FORMATION

- 1 - Reconnaître le stress et identifier les stresseurs**
Qu'est-ce que le stress
Détecter ses sources de stress au quotidien
Identifier ses stresseurs, ses signaux d'alerte
Diagnostiquer ses niveaux de stress
Autodiagnostic et brainstorming
- 2 - Comprendre nos modes fonctionnement face au stress**
Comprendre les mécanismes du stress
Comment le stress agit sur l'organisme
Comment influence-t-il nos actions Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress
- 3 - Etre en harmonie avec nos émotions**
Comprendre nos émotions et que faire avec elles
Les 4 émotions de base et les différentes manière de les gérer
Utiliser la boussoles des émotions
Partage d'expériences et mises en situation
- 4 - Détente émotionnelle, détente physique : savoir prendre soin de soi**
Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement pour faire descendre la pression
Comprendre ses émotions pour garder son calme
Mise en situation
- 5 - Sortir de la passivité et agir positivement**
Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
Devenir assertif et savoir communiquer
Mise en situation et applications personnalisées
- 6 - Développer ou renforcer sa confiance en soi**
Les fondements de la confiance et de l'estime de soi
La construction de l'estime de soi
Autodiagnostic et mise en situation
- 7 - Définir et mettre en œuvre votre stratégie anti stress**
Mettre au point sa méthode personnelle antistress
Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 2 jours

LE + FORMATION

Cette formation vous permettra de choisir et de mettre en place vos propres techniques de gestion du stress et des émotions.

Vous repartez avec des outils anti-stress et votre plan d'action personnalisé.

FUSIONNER LA FORMATION ET LE COACHING POUR UN RESULTAT PUISSANT ET DURABLE 2/2

MODALITE D'EVALUATION

Auto évaluation avant démarrage
Evaluation en cours de formation
Evaluation de fin de formation « à chaud »
Enquête de satisfaction stagiaire « à froid »
(3 mois après la formation)

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Support stagiaire en format PDF envoyé par mail à chaque participant dès la validation de l'inscription.

Méthodes utilisées : démonstrative, interrogative, expérientielle.

Exercices pratiques, mises en situation, analyses individualisées, échanges interactifs.

ENCADREMENT

La formatrice, Valérie Azria, est titulaire d'un Master en Sciences Humaines, Sciences de l'Education, ingénierie pédagogique en formation d'adultes ainsi qu'une certification RNCP de Coach Professionnelle. Elle exerce dans la formation et l'accompagnement du changement depuis 1998.