

GESTION DU STRESS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET COMPETENCES VISES :

Diagnostiquer les causes de son stress et améliorer la maîtrise de ses émotions dans un contexte professionnel

PUBLIC : Tout public

PRÉREQUIS : Aucun prérequis

DURÉE : 7 heures

SUIVI DE L'ACTION ET APPRECIATION DES RESULTATS :

- Feuille d'émargement
- Fiche d'évaluation de formation



FORMATIC
Former vers le succès

MODALITES D'EVALUATION :

- Auto positionnement avant ou en début de formation
- Evaluation continue tout au long de la formation
- Evaluation finale du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail par test ou mise en situation

www.formatic.net
FORMATIC, une société du Groupe PSB

PROGRAMME

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS

- Qu'est-ce que le stress ? Ses causes et ses conséquences
- Où, quand, comment et pourquoi agit-il sur nous ?
- Peut-on lutter efficacement contre le stress ?
- Quels sont les mécanismes en jeu ?

ÉVALUER SES ATTITUDES FACE AU STRESS

- Les émotions induites par le stress
- Les situations qui génèrent le stress
- Les différents niveaux de stress
- Les comportements et les réactions face au stress

ACCROÎTRE SA RÉSISTANCE AU STRESS

- S'affirmer et prendre du recul face aux situations anxiogènes
- Faire face à la pression de l'environnement en posant ses limites, exprimer ses besoins et ses demandes, gérer ses émotions
- Mettre en place un programme personnel anti-stress

SAVOIR LUTTER CONTRE LE STRESS : MÉTHODES ET OUTILS

- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Apporter une réponse complète au stress : intellectuelle, mentale et corporelle
- S'approprier les techniques qui permettent de traiter et prévenir les tensions

CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR DE SON EFFICACITÉ

- Améliorer sa capacité de récupération
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de l'action

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Méthode pédagogique basée sur des échanges d'expériences, des mises en situation et des exercices pratiques novateurs, élaborés par nos équipes (corrigés et fiches techniques laissés aux participants)
- Individualisation, personnalisation et adaptation au niveau et au besoin de chaque apprenant
- Vidéo projecteur, vidéo, APN, PC individuel. Fourniture d'une documentation numérique complète
- Formateurs expérimentés dans leurs domaines (joignables avant et après la formation)