

GESTION DU STRESS

7 HEURES

Public concerné

Toute personne qui souhaite gérer les situations stressantes de la vie professionnelle en adoptant de nouveaux comportements

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés théoriques émaillés d'exemples concrets
- Apport d'outils pratiques
- Cas pratiques et jeux pédagogiques
- Exercices de relaxation simples supports stagiaire

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et ses expressions du stress dans le monde du travail
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Récupérer rapidement et augmenter son niveau de résistance au stress
- Limiter l'impact du temps et de la pression des urgences

Programme

Comprendre le fonctionnement du stress

- La définition du stress
- Comprendre les mécanismes profonds du stress pour pouvoir s'attaquer aux véritables causes.
- Les causes internes
- Les causes externes
- Les différentes phases du stress
- Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons «sous stress».
- Les facteurs aggravants du stress
- Les conséquences sur stress sur notre organisme et notre environnement
- Le bon et le mauvais stress

Gérer son propre stress

- Appliquer des techniques pour gérer son stress
- Maîtriser ses émotions au quotidien
- Savoir gérer une situation difficile et accepter la

critique.

- Mieux vivre le changement et savoir prendre du recul
- Apprendre à ne pas laisser les émotions, les pensées et les sensations prendre le pouvoir.
- S'entraîner à adopter les comportements constructifs et apaisants.
- Apprendre à identifier et maîtriser les émotions mal régulées (peur, colère,...) qui génèrent du stress.

Gérer le stress d'un collaborateur

- Apprendre à repérer le stress d'un collaborateur et à en identifier les causes.
- Mettre en œuvre les solutions les plus adaptées pour que le collaborateur retrouve sérénité, vitalité et efficacité dans son travail.

Le + camas

- + Méthode pédagogique active et innovante permettant aux apprenants d'être acteurs de la formation
- + Formateurs professionnels du métier pour vous apporter une réelle expertise
- + Des formations complètes et un réseau d'entreprises partenaires pour faire décoller votre carrière.