GESTION DU STRESS

Tout est vraiment stressant pour moi ! Comprendre et analyser les mécanismes du stress pour mieux appréhender les situations de stress...

Fondamental | Présentiel | À distance | 2 jours

Ref. : PR3314319067
Date de mise à jour : 2023-07-03
Prix : 1480 € HT

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir et diagnostiquer son stress
- Analyser son profil “type de personnalité” & comportement sous pression
- Faire face à une séquence de stress
- S’organiser et développer des relations constructives
- Construire dans la durée pour anticiper et prévenir

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Pour qui :

- Toute personne souhaitant comprendre les mécanismes du stress
- Toute personne en situation de stress
- Toute personne confrontée à des changements importants
- Toute personne désirant faire face à des situations stressantes

Prérequis :

- Aucun

PROGRAMME

Contenu (progression pédagogique) :

Module 1: Définir son stress - comprendre

1. Qu’est-ce que le stress ? (les manifestations et symptômes)
2. Stress négatif ou pression positive ?

Module 2 : Analyser son profil

1. Quel est votre profil “TP” type de personnalité ?
2. Construisez votre “immeuble type”

Module 3 : Analyser son comportement sous pression

1. Les déclencheurs de stress ?

2. Les différents niveaux de stress
3. Les effets du stress niveau 1
4. Le stress de niveau 1 : les drivers, mes messages contraignants
5. Les antidotes pratiques

Module 4 : Évaluer mon niveau de stress

1. Le stress de niveau 2, le mécanisme d'échec
2. Les effets du mécanisme d'échec sur chacun des TP
3. Évaluer mon niveau de stress : test questionnaire PSS individuel

Module 5 : Faire face à une séquence de stress

1. Apprendre à respirer
2. La cohérence cardiaque 365
3. Déblocage émotionnel : méthode TIPI

Module 6 : S'organiser et développer des relations constructives

1. Planifier et gérer mon temps
2. Apprendre à dire "non"
3. Distinguer faits, sentiments, émotions
4. la communication non violente : méthode bonhomme OSBD

Module 7 : Construire dans la durée

1. Les "5 R" pour me ressourcer
2. Mes essentiels list making - plan d'actions personnalisé

ORGANISATION

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

- Dispositif structuré autour du transfert de compétences ;
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation ;
- Parcours d'apprentissage composé de plusieurs séquences pour permettre l'engagement et le transfert ;
- Formation favorisant l'implication et l'engagement pour un meilleur ancrage des

apprentissages.

Ressources techniques et pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation sera remis à l'apprenant.

Délais et modalités d’accès à la formation :

Prendre contact avec notre organisme par téléphone ou par e-mail. Le délai d’accès est régi par l’agenda de l'organisme de formation (entre 2 et 8 semaines à réception du devis validé). En visio via les plateformes Teams, Zoom ou autres outils de partage d'écran. En présentiel dans votre organisation, sur vos ordinateurs.

Accessibilité :

Nous veillons à ce que les lieux mis à disposition pour la réalisation des formations présentielles puissent être accessibles à tous types de bénéficiaires. Merci de nous informer en amont si une situation de handicap se présente afin que nous adaptions au mieux le lieu de formation. Les sessions en e-learning et visioconférence sont accessibles à tous publics.

QUALITÉ DES FORMATIONS

0 apprenant. Aucun avis de satisfaction.