



# Gérer son stress

## 2 jours – 12 heures / PRIX : 980 €

|  |   |
|--|---|
| <b>Objectifs de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Comprendre les trois niveaux de stress</li><li>✚ Identifier ses propres facteurs de stress</li><li>✚ Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation</li><li>✚ Développer son assertivité et son estime de soi</li><li>✚ Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités</li></ul>  | <b>Public / Prérequis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail.</li><li>✚ Aucun prérequis particulier n'est demandé</li></ul>   |
| <b>Contenu de la formation</b> <p><u>Evaluer les niveaux et facteurs de stress</u><br/>Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).<br/>Comprendre les réactions face au stress : les trois cerveaux.<br/>Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.<br/>Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.<br/>Connaître les étapes du changement et le stress associé.</p> <p><u>Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace</u><br/>Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.<br/>Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.<br/>La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.<br/>Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).<br/>Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.<br/>Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.<br/>Définir votre organisation anti-stress.</p> | <b>Méthodes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Des apports théoriques, didactiques appuyés par de nombreux exercices pratiques permettant aux gestionnaires de se familiariser avec les techniques et outils présentés. Evaluations par Autodiagnostic, Quizz, QCM l'objectif est d'évaluer les acquis du (et/ou de la) stagiaire tout au long de la formation.</li><li>✚ Un support participant est remis et complété par le participant pour l'aider à construire son projet</li><li>✚ Formation à distance</li></ul> <b>Accessibilités</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Formation en distanciel et/ou en présentiel</li><li>✚ Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap</li></ul> <div style="text-align: center;"></div> |