

Gestion du stress

OBJECTIFS

Identifier les sources et mécanismes du stress
Acquérir les méthodes et outils pour réguler son stress
Gérer ses émotions pour reprendre le contrôle de soi et gagner en confort de travail

PROGRAMME

Analyser les situations difficiles et repérer les différentes formes de pression

Le stress : définition, l'utilité du " bon " stress, facteur indispensable de la motivation et de la créativité
Les facteurs de stress et ses propres signaux d'alarme
Les différentes réactions face au stress
L'analyse fonctionnelle de son stress
L'impact de ses émotions sur sa relation aux autres

S'adapter à une situation de défi

La réactivité : transformer la pression en force d'action
Les réponses cognitives : gérer ses émotions, penser de façon positive et constructive, se dégager des messages contraignants
Les réponses comportementales : s'affirmer face aux personnalités difficiles, gérer les urgences et les priorités, développer la confiance en soi
Les réponses physiologiques : apprendre à se relaxer, mener une vie sans stress

Aborder un changement de manière positive

La position « gagnant » : faire ressortir le volet positif de la situation
La dynamique constructive : savoir rebondir, prendre de nouvelles orientations
Le plan d'action avec définition d'objectifs concrets

PUBLIC - PREREQUIS

Toute personne souhaitant gérer des situations difficiles génératrices de stress

PEDAGOGIE

Méthode participative basée sur des échanges d'expérience et de vécu professionnel
Entraînement à la gestion de situations professionnelles engendrant un haut niveau de stress
Exposés, apports théoriques et méthodologiques

MOYENS ET OUTILS

Autodiagnostic de mesure de son stress et de personnalité
Exercice de gestion du stress
Utilisation de la vidéo

INTERVENANT

Consultant spécialisé en développement personnel

MODALITES D'EVALUATION

Positionnement pré et post formation par le formateur
Bilan oral de fin de formation
Appréciation des acquis sur l'attestation de formation
Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

DUREE

2 jours soit 14 heures

DATES

9-10 novembre 2023
16-17 mai 2024
25-26 novembre 2024

PRIX

585 € par stagiaire

CONTACT

Nathalie PRIN : 02 54 53 52 02
CCI CAMPUS CENTRE
16, place Saint Cyran
36000 CHATEAUROUX
02 54 53 52 00
www.campus-centre.fr
fpc@indre.cci.fr
Siret : 183 600 014 000 17
N° d'activité formation : 2436P000136