



Programme : Savoir gérer son stress efficacement dans la durée

Objectifs de la formation et Objectifs pédagogiques :

Cette formation a pour objectif d'amener le stagiaire à identifier et apprendre à Réduire son niveau de stress. Ainsi, le stagiaire gagnera en confort, en confiance et en efficacité.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De comprendre les effets du stress ainsi que les risques associés
- D'identifier les causes du stress et plus particulièrement en milieu professionnel
- Auto évaluer son niveau de Stress
- Identifier son type de « stressseurs »
- Évaluer ses ressources et besoins pour y faire face positivement
- Définir et mettre en œuvre sa propre stratégie personnelle anti-stress

Contenu de la formation :

Tout au long de la formation, le stagiaire va apprendre :

- Définition et compréhension du stress
- Les variables du stress
- Les différents types de stressseurs
- Les causes du stress en Milieu professionnel
- Échelle d'évaluation du niveau de stress
- CMA
- Balance : équilibre/déséquilibre de perception
- Définir ses besoins en fonction de ses valeurs
- Identifier ses ressources internes et externes
- Poser ses propres limites

Méthodologie :

La partie théorique est mise en pratique par des exercices qui permettent aux Stagiaires de faire des parallèles, de prendre du recul sur leur propre situation

Les Points forts :

- ✓ Pour un maximum d'individualisation, nous acceptons 10 participants maximum.
- ✓ Plus de la moitié du temps de formation est consacré à des exercices et des mises en situations
- ✓ Formation qui se déroule en deux temps avec une période d'immersion en Entreprise avant la fin de la formation

Date(s) de formations :

Cessions mises en place régulièrement selon demande

Durée de formation :

Horaires de formation :

9h-12h30 et 13h30 à 17h

Tarif :

Contacter le centre

Lieu :

Les moyens d'encadrement :

L'équipe...

Les Moyens pédagogiques :

- Formation en salle ou en milieu professionnel
- Exposés théoriques
- Book de formation
- Présentation PowerPoint sur rétroprojecteur
- Tableau
- Exercices et Mises en situations

Modalités de suivi de la formation :

- Feuille d'émargement
- Livret de suivi du stagiaire
- Exercices

Validation de la formation :

Attestation de fin de formation remise au stagiaire

Public et prérequis :

Conditions d'accès à la formation :

Entretien individuel