

Gérer et prévenir le stress

PUBLIC

Tout salarié.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Découvrir les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress.
- Apprendre à changer grâce à des outils d'aide à la gestion du stress.
- Maîtriser les règles de base de la communication.
- Faire face à un environnement hostile : remises en cause, critiques blessantes, manipulations.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie participative et active qui s'appuie sur un diagnostic comportemental. Cette approche personnelle favorise la prise de conscience de soi et permet de trouver les ressources pour répondre positivement aux situations de stress rencontrées. Pour être efficace dans la gestion individuelle du stress, nous articulons des temps collectifs d'échanges avec des ateliers de relaxation.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis. Délivrance d'une attestation à l'issue de la formation.

INTERVENANTES*

Consultantes formatrices en gestion du stress.

Parcours de formation

Comprendre les mécanismes du stress

- Les symptômes, les niveaux, les facteurs.
- Le stress en milieu professionnel / dans la vie courante.

Évaluer ses modes de fonctionnement hors et face au stress

- Prendre conscience de ses modes de fonctionnement hors pression et sous pression : sa zone de performance naturelle, ses limites, l'impact sur sa performance et dans ses relations.
- Analyser les changements de stratégie sous pression et les conséquences.
- Repérer ses facteurs de stress, ses propres signaux d'alerte.

Définir et mettre en œuvre de nouvelles stratégies de performance durable

- Réduire l'impact du stress sur soi, repousser le passage sous pression.
- Construire de nouveaux protocoles de comportement qui anticipent les situations stressantes.
- Favoriser une hygiène de vie réductrice de stress.
- Concevoir sa stratégie pour surmonter le stress.
- L'affirmation tranquille de soi.
- Prendre conscience de ses émotions et savoir les accueillir.

À noter !

Durée : 14 heures soit 2 jrs
Tarif* : 380 € HT / jr soit 760 € HT
Dates : à définir

**Formation disponible
intra-entreprise**
Plus de renseignements :
04 90 31 51 90

***Tarif inter comprenant les pauses + repas du midi**



*Josiane



*Laurence

Centre d'affaires les Naïades – Bât 2 – 10 Avenue de la Poulasse – 84000
AVIGNON Tel : 04 90 31 51 90 - Fax : 04 90 31 44 33
i4 FC au capital de 100 000 Euros - RCS AVIGNON - SIRET : 42503874200036
NAF : 7490B – N° TVA Intracommunautaire FR 224 250 387 42
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 93840215984 auprès du préfet
de région PACA. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état