

Gestion du stress



Comprendre le mécanisme du stress, en identifier les symptômes et les sources pour mettre en place un plan d'action "anti-stress" en 5 points clés : limiter l'impact physique, reprendre le contrôle, se protéger des intrusions, s'adapter/ lâcher prise et gérer la relation.

Points forts de la formation

Une experte en pédagogie bienveillante et à l'écoute.

Une alternance d'apports théoriques, de mises en situations par groupe, d'échanges et de réflexions individuelles.

Mise en pratique immédiate.

Prérequis

Capacité à s'exprimer à l'oral en français dans des situations professionnelles du quotidien.

Modalités de contact

Par formulaire de contact internet, par mail ou par téléphone, au plus tard 2 semaines avant le démarrage.

Organisation de la formation et logistique

Formation dispensée à L'Écho-lieu ou en salle mise à disposition par l'entreprise

Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30

Pauses et repas pris en commun.

Durée

2 jours soit 14h

Tarif

700 € HT / participant

Possibilité d'organiser une session en intra.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant saura utiliser les méthodes et outils fondamentaux pour :

- Diagnostiquer son niveau de stress
- Identifier les sources du stress
- Faire face au stress en utilisant 5 clés : limiter l'impact physique, reprendre le contrôle, se protéger des intrusions, s'adapter/ lâcher-prise et gérer la relation.

Points clés du contenu

Jour 1

- Définir le stress
- Repérer les sources de stress et identifier les symptômes
- Déterminer ses réactions face au stress
- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- Maintenir son niveau d'énergie
- Gérer sa stabilité émotionnelle
- Faire face aux sollicitations

Jour 2

- Poser ses limites en évitant le conflit
- Savoir dire non quand c'est nécessaire
- S'adapter et lâcher-prise
- Utiliser les outils de la CNV (Communication Non Violente) pour anticiper les situations stressantes

Gestion du stress

Prise en charge possible au titre du plan de développement des compétences.

Les tarifs s'entendent hors frais de repas.

Public concerné

Dirigeant, manager, collaborateur souhaitant développer ses compétences relationnelles.

Équipe pédagogique

Cécile Matricon, formatrice certifiée



Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

Alternance d'exposés, de travaux en binômes ou en sous-groupes et de phases réflexives et interactives.

Tests et autodiagnostic.

Jeux en équipe et retours d'expérience partagés et analysés.

Mise en place d'un plan d'action post formation.

Suivi/Evaluation

Auto-diagnostics

Evaluation à chaud (qualité du contenu, de l'animation, la mise en application dans le contexte professionnel.

Feuille d'émargement et attestation de présence.

Questions orales et écrites (Evaluation à froid : QCM)

Mail de suivi post-formation

*Se sentir bien individuellement
pour être plus performants
collectivement.*