

GERER SON STRESS POUR UNE MEILLEURE EFFICACITE PROFESSIONNELLE

En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour transformer son stress en énergie positive permet de mieux vivre sa relation à l'entreprise et de réaliser plus sereinement sa mission. Un emploi du temps surchargé, des objectifs de résultats, l'incertitude socio- économique,... autant de situations génératrices de stress qui polluent le quotidien. Ces formations pourraient également vous intéresser :

- Formation : Les fondamentaux d'une bonne hygiène de vie.

Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Acquérir une méthode simple et efficace pour mieux gérer ses relations avec les autres
- Apprendre à développer sa capacité d'adaptation et d'intégration dans une équipe de travail

» Participant

Tout collaborateur souhaitant apprendre à dépasser ses tensions et à développer ses capacités de résistance au stress dans un contexte professionnel

» Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Programme

Comprendre les mécanismes du stress :

Le stress : une réaction d'adaptation de l'organisme

Les manifestations physiques et psychiques du stress

Les conséquences d'un niveau de stress trop élevé.

Mieux se connaître :

Identifier ses sources de stress au quotidien

Prendre conscience de leur impact au plan physique, émotionnel, mental

Identifier les moyens déjà mis en œuvre pour gérer les situations stressantes

Développer ses capacités d'adaptation et de résistance au stress :

Apports théoriques issus des neurosciences : relation corps / mental / émotion

Apprendre à se relaxer physiquement pour induire une détente mentale

Expérimenter des techniques de respiration pour maîtriser le stress

Désamorcer les manifestations émotionnelles liées au stress

Développer sa qualité de présence et d'écoute

Apprendre à anticiper positivement.

Elaborer sa méthode personnelle pour une meilleure efficacité professionnelle :

Adapter les techniques expérimentées sous forme de micro-pauses anti-stress pour se ressourcer et se recentrer entre les différentes activités de la journée

Mieux gérer les différentes situations génératrices de stress (changements, relations conflictuelles, gestion du temps, pression d'enjeu...).

GERER SON STRESS POUR UNE MEILLEURE EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Méthodes, moyens et suivi

» Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

» Moyens techniques

» Moyen d'appréciation de l'action

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

» Suivi de l'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations ... qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

» Accessibilité

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation.

N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent Handicap pour que nous étudions votre demande.

Un conseiller formation vous répondra sous 48h.

GERER SON STRESS POUR UNE MEILLEURE EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Évaluations de la formation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur. Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Intervenant

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Formation en InterIntra

1400€ net de taxe / personne certification non comprise

Durée

2 jour(s)
14 heure(s)

Autres détails