Communication | Développement Personnel

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 MBTI Marseille.
- Formation gestion émotionnelle en situation professionnelle.

Durée
2 jour(s) / 14 heure(s)

Effectif
De 3 à 12 stagiaires

Tarif
1400 € NET

Code RNCP / RS
NA

Référence
CDPE-0000-GSMEP-01

À qui s'adresse la formation ?

Public

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

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

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

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

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…).

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.

Suivi d'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.

Intervenants

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.

Évaluation

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.