

Gestion du stress

Objectifs

- Savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress
- Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress
- Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress
- Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre

Contenu de la formation

Les aspects positifs et négatifs du stress

- Les mécanismes psychophysiologiques du stress
- Les trois phases du stress
- Effets : stress aigu et stress chronique

Le stress professionnel

- Les comportements positifs
- Les situations de stress dans l'entreprise
- Les facteurs individuels
- L'impact des dérangements
- Se préparer mentalement aux situations d'enjeu
- L'estime de soi et des autres

Manager son mode de vie

- Adopter une bonne hygiène de vie
- Les cycles de vigilance

Le dépistage et le contrôle du stress

- Savoir se relaxer
- Savoir se détendre
- Les bons réflexes pour faire face à la situation
- Les signes physiques et immédiats

Correction et contrôle du stress

- Gérer les conflits, les désaccords, les critiques
- Savoir organiser son temps
- S'affirmer
- Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque
- Accepter le changement

Prévenir le stress

- Préserver son état d'équilibre intérieur
- Savoir gérer ses émotions

Infos pratiques

Public

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien. Prérequis : maîtrise de la langue française

Durée

3 jours

Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

Tarif intra-entreprise

Nous consulter

Compétences clés acquises

- Faire face aux pressions professionnelles
- Améliorer votre maîtrise émotionnelle en situation stressante

Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire