



Gérer son stress au quotidien : transformer son stress en énergie positive

2 jour(s), soit 14 heures

Programme de formation

Public visé

Tout public – les participants devront préparer au moins 2 situations génératrices de stress auxquels ils ont été confrontés : une situation contextuelle et une situation relationnelle avec un hiérarchique ou avec un client. Ils indiqueront le contexte, les protagonistes, les résultats obtenus, les difficultés rencontrées

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress, diagnostiquer les causes de son stress, développer sa propre stratégie de gestion de stress, améliorer la maîtrise de ses émotions en situation de stress, être en mesure de rester calme pour exprimer ses demandes et mettre en place son propre programme anti-stress

Description / Contenu

Comprendre les mécanismes du stress

Qu'est-ce que le stress? Ses causes et ses conséquences
Où, quand, comment et pourquoi agit-il sur nous?
Peut-on lutter efficacement contre le stress?
Quels sont les mécanismes en jeu?
Test sur son propre degré de stress

Evaluer ses attitudes face au stress

Les émotions induites par le stress
Les situations qui génèrent le stress
Les différents niveaux de stress
Les comportements et les réactions face au stress

Gérer son stress efficacement

Relaxation

Evaluer la tension de son corps
Maîtriser sa respiration pour être détendu et contrôler ses réactions physiques

Pensée

Modifier ses pensées pour mieux répondre aux situations stressantes

Emotion

Faire face à la pression de l'environnement en posant ses limites
Exprimer ses besoins et ses demandes
Oser faire des critiques objectives et savoir les accepter

Savoir dire non

Accroître sa résistance au stress

S'affirmer et prendre du recul face aux situations anxiogènes

Mettre en place un programme personnel anti-stress

Modalités pédagogiques

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques.

Nombreux exercices et simulations

Moyens et supports pédagogiques

Salles équipées : vidéoprojecteur et paperboard. Chaque stagiaire dispose d'un support de cours papier ou électronique et de matériel de prise de notes

Modalités d'évaluation et de suivi

Compte rendu de fin de formation et analyse interne

Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Validation de stage

Attestation de stage

Profil du formateur

Diplômé en psychologie ou en communication, formé à la PNL ou à l'analyse transactionnelle

Lieu

JCD and CO - 193 RUE DU GENERAL METMAN, 57070 METZ France

Informations sur l'accessibilité

La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour plus d'informations.