

Accueil personnes en difficulté

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Gestion du stress

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress et ses déclencheurs. Apprendre à le reconnaître et à le transformer en moteur pour gagner en efficacité. Anticiper le stress pour le neutraliser. Se libérer physiquement des tensions par la respiration et la relaxation. Acquérir des outils immédiatement utilisables dans un contexte professionnel.

Vous allez apprendre à

Connaitre et comprendre les mécanismes du stress

Définition, origine, cause, manifestations et conséquences
=> Qu'est-ce que le stress, comment il nous domine ou nous paralyse ?
Les différentes sortes de Stress : positif, négatif et neutre

Le stress dans l'entreprise

Son degré de stress
Apprendre à repérer les déclencheurs – Signal d'alarme
Découvrir et neutraliser ses appréhensions

Etude de cas réels

Identifier mon programme stress

Les pouvoirs du mental - Mes besoins, mes envies
Idées parasites, croyances, valeurs..

Modifier mon programme stress

Relation mental/corps – corps/mental
Respirer pour maîtriser son émotion - Se libérer physiquement des tensions.
Réévaluer les situations, prendre du recul.
Comment apprivoiser le stress pour en faire un levier de progrès, une force d'énergie positive

Exercices pratiques

Conclusion

Bilan et enquête de satisfaction

1 jour

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible des cas réels pour des mises en situation avec des jeux de rôle. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les différents outils proposés.	Tout public	Etre volontaire

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation	Bilan
Jeux de rôle	Enquête de satisfaction
	Attestation de formation
	Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
 Port de Limay
 78520 LIMAY
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

