Gérer son stress et reprendre confiance

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Gestion du stress

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress et ses déclencheurs, apprendre à le reconnaitre et à le transformer en moteur pour gagner en efficacité. Anticiper le stress pour le neutraliser et se libérer physiquement des tensions par la respiration et la relaxation. Mieux se connaitre pour gagner en confiance et apprendre à formuler un objectif pour mieux appréhender l'avenir sans stress. Mieux communiquer pour gagner en congruence et crédibilité.

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 – Inventaire de ses symptômes.
Apprendre à repérer les déclencheurs – Signal d'alarme
Découvrir et neutraliser ses appréhensions

Identifier et modifier mon programme stress
Les pouvoirs du mental - Mes besoins, mes envies
Idées parasites, croyances, valeurs..
Réévaluer les situations, prendre du recul
Transformer le stress négatif en stress positif
Exercices recadrage de sens et dissociation simple (PNL)

Aborder le stress avec tous mes sens : mental, émotions et corps.
Définition et Relation entre les différentes dimensions
Respirer pour maitriser son émotion
Se libérer physiquement des tensions
respiration et la relaxation - exercices pratiques
connaitre les différentes techniques.

Se préparer et anticiper le stress pour le neutraliser
Générer du stress positif vers un objectif
Apprendre à formuler son objectif
Ma relation au temps selon mon type de personnalité

Mieux se connaitre pour gagner en confiance
Mon positionnement et mes aspirations au sein de l'entreprise – de mon service
Mieux communiquer pour gagner en congruence et crédibilité
La congruence, définition et intérêt
Les base d'une communication saine
Les enjeux de la communication face aux situations de stress

Relaxation
Apprendre à se relaxer

Exercices pratiques et études de cas réels.

Conclusion

1 ou 2 journées soit 7 ou 14 heures

Déroulement programme

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.

Public

Toute personne souhaitant apprivoiser son stress pour un bien être personnel au service de son activité professionnelle.

Pré requis

Aucun

Modalité d'évaluation

Question étude de cas

Suivi de l'action et appréciation des résultats

Bilan

Enquête de satisfaction

Délai d'accès

Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.

Tarifs

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