

TRANSFORMER SON STRESS EN ACTION

ERH039

Public

Tous publics

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours - 14 heures

Modalités

Présentiel



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Résultats Attendus

- Comprendre le mécanisme du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Augmenter son niveau de résistance en mettant en œuvre des techniques préventives

Objectifs Pédagogiques

- Identifier les mécanismes du stress
- Repérer les sources et les effets du stress en fonction de sa personnalité
- Adopter les techniques de prise de recul face aux situations génératrices de stress
- Mettre en œuvre une communication efficace au travail pour limiter le stress
- Développer son intelligence émotionnelle et son assertivité pour désamorcer les situations conflictuelles au travail
- Canaliser et évacuer son stress : Les techniques de détente – Les bonnes pratiques pour évacuer son stress
- Identifier les clés pour trouver la sérénité au quotidien et mettre en œuvre un plan d'action

Méthodes Pédagogiques

- Analyse de cas des participants – Jeux de rôles
- Exercices corporels dynamiques
- Alternance exercices, apprentissages, analyses et échanges

Type de validation

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

Dates et lieux

Agen :

23-24/04
05-06/11

Périgueux :

02-03/03
09-10/11

Intervenant

Formateurs expérimentés dans leurs domaines

Marie BOUTAVANT – Sébastien SAVIGNI

Tarifs

660 € HT - 792 € TTC

TRANSFORMER SON STRESS EN ACTION

ERH039

Programme

§ LE STRESS QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Définir le stress : le SGA ses origines et ses différentes formes
- Identifier les facteurs de stress selon sa personnalité
- Tests d'auto-diagnostic et debrief collectif

§ IDENTIFIER LES SOURCES ET LES EFFETS DU STRESS

- Identifier les agents stressants au travail
- Identifier les effets du stress : physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux
- L'impact de nos croyances sur notre niveau de stress – Transformer nos croyances limitantes – La prise de recul

§ COMMUNIQUER EFFICACEMENT SANS STRESS

- Une mauvaise communication, source importante de stress de travail
- Exemples et exercices
- Améliorer sa communication au travail

§ DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Le rôle de l'intelligence émotionnelle pour réduire le stress
- Prévenir et gérer les situations conflictuelles avec la communication non violente
- S'affirmer avec un comportement assertif
- Jeux de rôles tirés du contexte professionnel des stagiaires

§ TROUVER LA SERENITE AU QUOTIDIEN

- Se détendre pour chasser le stress : techniques respiratoires, relâchement corporel, ancrage physique et mental
- Evacuer le stress selon sa personnalité : le rôle des activités physiques, manuelles, créatives et artistiques, intellectuelles et de divertissement
- L'humour, bouclier anti-stress au quotidien – Nourrir les émotions positives
- Construire son équilibre dans la durée