



Prérequis

Aucun

Approfondissement : avoir fait découverte

Public

Tout public

Objectifs

Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser

Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress et d'améliorer son efficacité personnelle et professionnelle

Pédagogie

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Gestion du stress

Découverte : 1 jour – 7 heures

Approfondissement : 1 jour - heures

Connaître le stress

- Définition du stress.
- Ses causes.
- Ses conséquences.

Les facteurs de stress dans l'entreprise :

- La relation à l'autre : mettre en place des règles de vie commune en respectant l'individualité de chacun
- La relation au temps : l'organiser pour ne pas subir
- Les valeurs de l'individu versus les valeurs de l'entreprise, agir avec congruence
- La résistance au changement, comment mieux se préparer au changement
- Auto-diagnostique des valeurs

Identifier son rapport au stress :

- Repérer les signaux d'alarme
- Identifier les besoins non comblés dissimulés derrière le stress
- Auto-diagnostique des besoins

Agir sur soi :

- Prendre conscience de la relation corps-esprit.
- Maîtriser la fonction respiratoire qui apporte le calme, la confiance, le bien-être pour contrôler ses réactions physiques
- S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue, les tensions, le stress
- Définir son écologie de Vie