



Sensibilisation à la gestion du stress

Nous souhaitons à travers cette journée initiatique, vous faire comprendre les mécanismes généraux du stress, vous sensibiliser à vos propres mécanismes et vous offrir des outils pratiques exploitables au lendemain de la formation, vous permettant de commencer à équilibrer et apaiser vos réactions pour vivre des relations professionnelles épanouies et positives.

OBJECTIFS

- ⇒ Connaître les différents mécanismes du stress.
- ⇒ Appliquer les méthodes anti-stress apprises en formation au quotidien.
- ⇒ Adapter des outils à sa situation de travail.
- ⇒ Organiser ses actions anti-stress.
- ⇒ Elaborer son plan d'action face au stress.

PROGRAMME

La réponse individuelle au stress est diversifiée et complexe. Chaque individu régira différemment.

Savoir les bases du fonctionnement du stress.

Différencier ses signes. Ses circuits. Connaître ses effets pour la vie de tous les jours et professionnelle. Différencier le bon stress et le mauvais stress. Comprendre les sources du stress. Comprendre l'agent du stress. La réaction. L'attitude. Définir les symptômes. Signes physiques. Signes émotionnels. Signes comportementaux.

Se sensibiliser aux conséquences pour l'individu.

Le stress chronique. Le stress aigu. Des conséquences générale. Des effets en entreprise.

Connaitre son stress et agir.

Se poser des questions face aux stress?

Un test de niveau de stress et de connaissance des stressseurs.

Des techniques pratiques pour diminuer le stress et gagner en performance.

La détente passive et active permettent d'apaiser son mental. Nous vous présenterons des techniques : Tisser des liens. S'organiser. Être ensemble. Manager son temps. Améliorer son quotidien. Des regards diversifiés. Prendre du recul.

La communication permet de gérer son stress : Nous vous présneterons des outils de communication non violente et une approche empathique pour établir des rapports agréables et dynamiques ente collègues.

Le cops actif et des techniques de respirations permettent de réguler le stress et ses effets. Nous vous présenterons trois familles d'outils principaux : Respirer et canaliser le stress en tout moment. Connaitre des techniques de relaxation/Méditation applicable au travail. Se sensibiliser à la visualisation et l'autohypnose pour se préparer et s'apaiser face aux agents stressseurs.

Mises en pratiques.

Chacun pourra réfléchir à la mise en place de son plan d'action et de ses outils personnalisés à utiliser pour améliorer ses performances.

DUREE

1 jour

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Mise en pratique.
Echanges entre professionnels.
Appui concret sur les expériences et situations vécues des participants.
Apports théoriques.
Exercices et mises en situations.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs



Vidéo de présentation

