FORMATION COURTE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gérer des situations stressantes

Réf: DDP05.1

OBJECTIFS

> Évaluer son rapport au stress
> Maîtriser ses émotions en situation de stress
> Prendre conscience des conséquences du stress sur l'individu et l'organisation
> Entreprendre une stratégie de gestion du stress et l'appliquer sur le long terme
> Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
> Savoir prendre de la hauteur pour aborder les situations autrement tout en se relaxant

PROGRAMME

1) Analyser son stress

> Définir la notion de stress : qu'est-ce que le stress ?
> Appréhender les mécanismes du stress
> Identifier les sources de stress : déclencheurs, facteurs générateurs
> Mesurer les conséquences, les risques du stress sur l'individu et son environnement

Auto-diagnostic : mon rapport au stress

2) S'organiser pour ne plus se laisser submerger

> Assertivité
> Prendre du recul, de la hauteur
> Relativiser face aux situations stressantes
> Gérer ses émotions, ne signifie pas les réprimer
> Respiration et relaxation clefs de la réussite

Mise en situation : examiner une situation stressante déjà vécue

3) Agir face au stress

> Identifier son seuil de tolérance, ses limites
> Imposer et faire respecter ses limites : savoir dire non >quand cela s'avère nécessaire
>Maintenir le cap en périodes de rush
> Réagir à une situation délicate sans se braquer
> Définir une stratégie de gestion du stress

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu :	Tarifs :	Durée :
St Brieuc-Quimper-Brest	À partir de 560€ HT par stagiaire	2 jours

POUR QUI ?

> Prérequis :
Avoir suivi la formation « Organiser son travail » est un plus

> Métiers concernés : Collaborateurs sensibles au stress suite à un changement au travail

LE PARCOURS DE FORMATION

Type de parcours :

> en présentiel et /ou à distance

Modalités pédagogiques : Pédagogie différenciée et individualisée - Exercices - Mises en situation

Modalité d'évaluation : formulaire individuel d'évaluation

Diplôme obtenu : Attestation de compétences

Date et mise à jour des informations : 11/10/2019