

Gestion du stress

DATADOCKÉ

DURÉE

- 2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

TARIFS

980 € HT

VALIDATION

Évaluation finale

Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur ses émotions. Apprendre à le maîtriser et en faire un moteur pour progresser professionnellement. Appliquer les méthodes de maîtrise corporelle et de ressourcement. Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress - Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress.

Contenu de la formation:

• Définition et fonctionnement du stress

- Comprendre les mécanismes profonds du stress pour pouvoir en identifier les causes
- Faire le point sur la physiologie relative au stress
- Identifier les situations dans lesquelles on réagit sous stress - Faire le point sur son exposition au stress
- Appréhender les conséquences du stress sur soi et son environnement

• Comment gérer son stress

- Maîtriser ses émotions, comprendre son fonctionnement face aux émotions
 - Gérer les événements perturbateurs, accepter les imprévus et le changement
 - Savoir adopter des comportements constructifs et apaisants
 - Prendre du recul sur des situations conflictuelles
 - Développer des réflexes de détente face à des situations stressantes
- Maîtriser les techniques simples de relaxation pour apprendre à se détendre (respiration, se relaxer dans toute situation, intégrer les relaxations « express », être lucide sur ce qui nous détend et nous apaise vraiment...)

MONCAMPUSTERTIAIRE

Gestion du stress

DATADOCKÉ

DURÉE

- 2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

TARIFS

980 € HT

VALIDATION

Évaluation finale

-Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée :
-Développer l'optimisme Savoir déconnecter et prendre du recul

- **Communication interpersonnelle, mieux communiquer pour moins de stress**

-Identifier ses difficultés de communication avec les autres Comment communiquer positivement : techniques de communication efficaces

-Confiance en soi et assertivité dans son quotidien professionnel

-Développer la confiance en soi dans sa relation aux autres Ancrer la confiance en soi pour s'affirmer en toutes circonstances.

-Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité

- **Développer une stratégie antistress durable**

-Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.

-Savoir prioriser en fonction de soi Trucs et astuces antistress et hygiène de vie

-Définir son plan d'action personnel antistress

-Anticiper et prévenir le stress Initier un changement personnel

-S'accorder de la valeur : Augmenter l'estime et la confiance en soi par : Vos valeurs, vos qualités personnelles Oser sortir de sa « zone de confort » : résistance au changement et capacité à se remettre en question

-Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.

Modalités Pédagogiques:

- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Évaluation finale

MONCAMPUSTERTIAIRE

Mon Campus Tertiaire – 8 Rue des peupliers, Bâtiment D, 59810 Lesquin

03 20 78 97 77 – 07 82 74 84 73 – estimenord@gmail.com

SIRET 87827163400015