



Gestion du stress Développement personnel

Réf. : 1467DP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre et gérer les situations de stress pour accroître son efficacité

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux -Caméra. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

CONTENU

COMPRENDRE, CONNAITRE LES CARACTERISTIQUES DU STRESS

- Définir le Stress, les sources du Stress
- Comment se produit le stress ?
- Réactions biologiques : Syndrome Général d'Adaptation
- Processus psychique : double évaluation, contrôles
- A quoi sert le bon stress ?

RÉACTIONS ET COMPORTEMENTS FACE AU STRESS

- Réactions corporelles
- Réactions mentales et émotionnelles
- Réactions comportementales

LE BUFFET DES LIBERATEURS DE STRESS

DU CŒUR DU CORPS

- Relaxation, respiration, souffle et voix (chanter, crier, rire), massages, se maintenir en bonne santé (exercices physiques, sommeil, alimentation)

DU CERVEAU DE LA TÊTE

- Vision, projet de vie, optimisme, trouver sa zone d'excellence, s'organiser, se fixer des objectifs, savoir dire non, planifications et priorités, gestion du temps
- La communication, être à l'écoute des autres, l'art de se poser les questions
- S'adresser au cerveau droit : dessin et photo langage, visualisation, métaphores et contes

DU CŒUR DES EMOTIONS

- Les 4 émotions de base, comment se forment les émotions ? gérer ses émotions, se libérer des sensations désagréables, améliorer la communication avec les autres, comprendre la position de l'autre et reconnaître ses besoins, pratiquer l'humour

ATELIERS SUR DES ETUDES DE CAS CONCRETS

- Propositions : l'entretien, les conflits, la prise de parole, le changement, les emplois du temps surchargés, les voyages et déplacements, la déconcentration, les obstacles à dépasser, les frustrations, l'abus de pouvoir
- Cas personnalisés amenés par les stagiaires
- Travail de groupe sous forme d'ateliers

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

DURÉE ET DATES

Durée :

2 JOURS soit 14 heures

Dates des inter-entreprises :

- En présentiel

02-03 Novembre 2020

11-12 Février 2021

26-27 Avril 2021

02-03 Septembre 2021

08-09 Novembre 2021

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :

495€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :

1185€ HT / Jour / groupe

Groupe de 5 à 6 pers.

En cours particuliers :

713€ HT / Jour / personne

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

 02 32 74 56 94

Numéro
unique
d'appel

NOS CERTIFICATIONS



CENTRE DE TEST HABILITE
Passeport de
Compétences
Informatique
Européen
standard mondial de la certification bureautique



Qualification
des Services
Intellectuels
OPQF



CENTRAL TEST
L'ART DE L'EVALUATION

TOSA®

Centre
Agréé



TOEIC®

