



Objectifs de formation

- Mieux connaître le fonctionnement du stress et l'impact sur vos émotions pour mieux le vivre
- Faire le point sur son rapport au stress et sa capacité à réagir
- Apprendre à gérer son stress au travail pour gagner en qualité de vie et de travail



Durée

7 heures (1 jour)



Public concerné

Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress pour en comprendre les mécanismes



Prérequis

Aucun



Méthodes mobilisées

Apports théoriques et pratiques (cas concrets, démarches orientées solutions)



Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente
Feuille d'émargement et attestation de formation
Évaluation de la satisfaction



Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



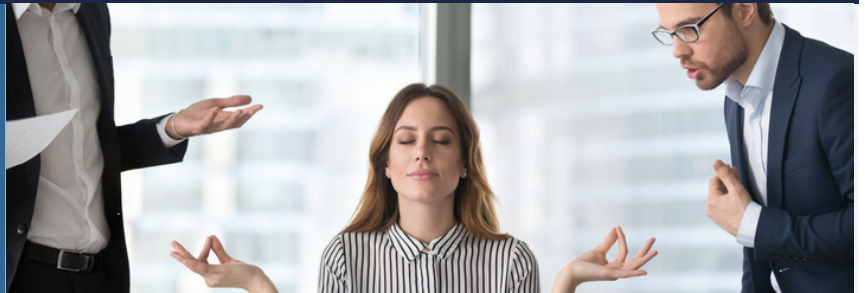
Tarif

1 350 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



Contact

Ghuyslaine LEMARCHAND
06 80 31 43 34
glemarchand@campus-career.fr



PROGRAMME

1

AVANT LA FORMATION

Un auto-diagnostic

2

PENDANT LA FORMATION

APPRÉHENDER LES MÉCANISMES ET FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Comprendre le stress, son évolution et son développement
- Faire le point sur la physiologie relative au stress
- Identifier l'origine du stress

APPRÉHENDER LES CONSÉQUENCES DU STRESS SUR SOI ET SON ENVIRONNEMENT

- Faire le point sur son exposition au stress
- Comprendre le fonctionnement des émotions et faire le lien avec le stress
- Identifier les techniques permettant de gérer son stress et les émotions liées au stress

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS, COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT FACE AUX ÉMOTIONS

- Apprendre à gérer les éléments ou événements, perturbateurs
- Accepter les imprévus et le changement, faire face aux priorités
- Prendre du recul sur les situations conflictuelles

MAÎTRISER DES TECHNIQUES SIMPLES DE RELAXATION POUR APPRENDRE À SE DÉTENDRE

- Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress
- Initiation en communication interpersonnelle, mieux communiquer pour moins de stress

3

APRÈS LA FORMATION

Mettre en oeuvre son plan d'action