



GESTION DU STRESS

« Se connaître, comprendre les mécanismes du stress pour savoir agir ! »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ◆ Comprendre les mécanismes du stress
- ◆ Trouver des solutions personnalisées
- ◆ Développer ses capacités à verbaliser et s'affirmer dans les situations tendues et stressantes

PROGRAMME

Qu'est-ce que l'état de stress ?

- ◆ Définir la notion de « stress »
- ◆ Comprendre la dynamique du stress et son processus

Evaluer ses attitudes récurrentes face au stress

- ◆ Connaître ses propres indices d'alerte
- ◆ Evaluer ses niveaux de stress

Transformer le stress nocif en stress bienveillant

- ◆ Renforcer la confiance en soi
- ◆ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

PUBLIC ET PREREQUIS

- ◆ Toute personne ayant à gérer des situations stressantes dans son activité professionnelle.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ◆ Pratique et concrète, la formation met à disposition des participants, des outils et des méthodes directement utilisables et transposables au contexte de chacun
- ◆ Formation pratique, elle alterne études de cas réels, simulations et entraînements



SANCTION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation sera assuré par la signature des fiches de présence matin et après-midi.

A l'issue de la formation les participants se verront remettre une attestation de stage.



INFOS PRATIQUES

- ◆ Durée : 2 jours
- ◆ Dates : nous consulter
- ◆ Lieux : Colmar, Strasbourg
- ◆ Tarif : nous consulter

