

GESTION DU STRESS

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

OBJECTIFS

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

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

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

INFOS PRATIQUES

- ◆ Durée : 2 jours
- ◆ Lieux : Colmar, Strasbourg, Reichshoffen et Mulhouse

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.