

Pas de panique à bord : comment mieux apprivoiser son stress

Durée	14h (2 jours)
Public	Managers et collaborateurs désirant améliorer la qualité de leurs relations professionnelles
Prérequis	Entretien préalable avec la formatrice
Format	Présentiel
Dates et lieu	Dates : à définir Lieu : CFD
Prix	700€ net de TVA les 2 jours/personne Tarif groupe : nous consulter
Nombre de participants	5 à 8 participants
Adaptation/accessibilité	À étudier en amont de la formation

Contexte :

Nos rythmes effrénés, notamment marqués par la pression professionnelle et la surcharge numérique, entraînent des niveaux de stress de plus en plus élevés. Nos pensées, émotions et comportements peuvent parfois aussi accentuer ce stress. Cette formation vous permettra d'identifier et de reconnaître les mécanismes du stress, qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels, pour mieux les appréhender. En comprenant les déclencheurs et les réponses automatiques du corps face au stress, vous pourrez développer des stratégies efficaces pour retrouver sérénité et mieux-être. Vous apprendrez des techniques concrètes de réduction du stress pour préserver votre équilibre et naviguer plus sereinement dans nos vies trépidantes.

Objectifs de la formation :

Apprivoiser son stress avec des techniques appropriées :

- Reconnaître les déterminants du stress au travail.
- Identifier les sources et symptômes de mon stress.
- Différencier les différentes techniques (cognitives, émotionnelles, corporelles) de réduction du stress.
- Développer ses propres stratégies pour apprivoiser mon stress.

Méthodes pédagogiques et suivi :

Pédagogie participative impliquant largement le stagiaire :

- Apports théoriques avec remise d'un support de formation.
- Démonstration d'outils.
- Partage d'expériences.
- Exercices de compréhension.
- Cas pratiques d'application / jeux de rôles / mises en situations.

Modalités d'évaluation :

- QCM + mises en situation.
- Evaluation de la satisfaction en fin de formation.

Attestation/ Certification :

- Certificat de fin de formation.

Intervenante

Delphine AUBIN-MOUSSET
Coach professionnelle certifiée (RNCP, ICF) – Certifiée PCM®
Tél : 06 68 25 19 66 / contact@egologic.fr

Programme de la formation :

MODULE 1 :

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier mon fonctionnement face au stress.

Supports : tests de Spielberger, Hamilton, Kamarck & Mermelstein.

MODULE 2

- Découvrir des outils pour mieux gérer son stress.
- Développer une stratégie personnelle pour apprivoiser son stress.

Supports : vidéos, carnet du participant.

Dates :

Créé le 08/02/2021

MAJ le 22/10/2024