

## COMPRENDRE ET GERER SON STRESS 1 jour

### FORMATION EN PRESENTIEL

#### Public

Toute personne désirant travailler à son équilibre professionnel et personnel pour améliorer son efficacité

#### Pré-requis

Aucun

#### Objectifs

Mieux connaître les mécanismes de fabrication et d'amplification du stress

Mieux connaître et comprendre la gestion des émotions

Faire le point sur son stress

Apprendre à gérer son stress au travail

#### Démarche pédagogique

A l'aide d'outils de positionnement, de conseils pour apprendre à corriger ses comportements, de jeux de rôle et de techniques de relaxation, chaque participant retrouve la possibilité et la responsabilité d'agir sur son propre stress.

**Il améliore ainsi sa réceptivité au stress, son comportement émotionnel et sa communication interpersonnelle**

#### Modalités des évaluations des acquis

Evaluation des participants par les intervenants en cours de formation afin d'évaluer le degré d'acquisition des contenus

Quizz en début et en fin de formation

#### Evaluation finale de la formation

Il sera délivré un certificat de réalisation.

#### Profil formateur

10 ans d'expérience

#### Support pédagogique

Support pédagogique remis à chaque participant

#### Moyens pédagogiques

Vidéoprojecteur

#### Durée / horaires

7 h / 08h30-12h30 et 13h30 – 16h30

#### Nombre de stagiaires

Maximum 6

#### Lieu

En nos locaux (stage inter)

En nos locaux ou site client (stage intra)

#### Tarifs Inter

320 € net de TVA/personne

#### Intra [nous consulter]

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention de stage est signée ou un acompte de 30% est reçu.

#### PSH (Personne en situation de Handicap)

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter

#### Programme

##### ■ Stress

Comprendre le stress :

- physiologie
- origine
- conséquences

Apprendre à préserver son sommeil

Faire le point sur son exposition et sa réceptivité au stress

Reconnaître des cas de stress aigu

Faire le point sur l'équilibre de ses scènes de vie

##### ■ Emotions

Identifier ses émotions et en comprendre le fonctionnement

Apprendre à voir l'utilité des émotions

Découvrir les étapes et les bienfaits de l'acceptation

##### ■ Communication interpersonnelle

Faire le point sur ses difficultés de communication

Être attentif à la communication non verbale

Acquérir des techniques de communication :

- écoute active
- exprimer demande et refus, critique et compliment

Renforcer son assertivité

##### ■ Relaxation

Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress

Apprendre à se relaxer dans toutes les situations

Les relaxations « express »