

Mieux gérer son stress et ses émotions

Communication - Efficacité professionnelle

DURÉE

14 heures soit 2 jours

TARIFS

Inter entreprises : 770€ net de TVA
Intra entreprises : nous contacter

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

Partenaires



Objectifs

Mettre en exergue les causes et les manifestations du stress.
Identifier les pistes de solutions pour une meilleure gestion de son stress.

Programme

Un tour d'horizon du stress

 Le syndrome général d'adaptation

- Les manifestations physiques et psychosomatiques du stress
- Le stress, inhibiteur de nos actions
- Nos réactions face au stress : les stratégies de coping

Les éléments qui sont facteurs de stress

- Le rôle de l'entreprise dans l'apparition du stress : son organisation, son système relationnel, les conditions de travail...
- Notre rôle dans l'apparition et la gestion du stress : nos filtres, cognitifs, nos expériences passées, nos projections....

Les techniques de gestion du stress

- L'écoute et la communication
- L'autonomie et la prise de décision
- Le soutien social
- Les méthodes de relaxation

Moyens et méthodes pédagogiques

- Apports théoriques, cas pratiques
- Démarches déductives et inductives
- Mises en situations
- Individualisation de la formation

Evaluation

- Évaluations modulaires
- Attestation de formation