PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant mieux comprendre et gérer son stress au quotidien, dans un cadre professionnel ou personnel.

PRÉ-REQUIS

Être volontaire dans une démarche de développement personnel ou professionnel.

DURÉE

14 heures

TARIF INTER

980,00 €

TARIF INTRA

Nous consulter

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

Support de cours, salle et équipement informatique mis à disposition. Plateforme de visioconférence pour les cours à distance. Evaluation des besoins en amont de la formation et adaptation du programme aux attentes. Alternance d'exercices pratiques corrigés, de questionnaires.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs disposant d'une d'expérience minimum de 5 ans sur la thématique enseignée.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Remise d'une attestation individuelle en fin de bilan. Cette attestation valide le niveau de progression et les acquis.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier les adaptations nécessaires ou les solutions alternatives.

Délai minimum d'accès à la formation de 15 jours à partir de confirmation du financement.

MIEUX GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

PROGRAMME DE FORMATION
BUS03

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux d'alerte et reconnaitre les conséquences du stress
- Comprendre les mécanismes du stress pour une prise de recul nécessaire et avancer vers une vision globale de la situation
- Identifier rapidement ses propres ressources afin de trouver ses propres solutions. Passer de la gestion du stress à une créativité productive

PROGRAMME

MODULE 1 : ANALYSER SON COMPORTEMENT SOUS STRESS

- Passer d'une position de repli sur soi au rayonnement individuel
- Savoir lâcher prise pour pouvoir prendre du recul
- Aller vers une perception juste et équilibrée de ses propres ressources
- Identifier et optimiser ses ressources internes et développer la confiance en soi

MODULE 2 : MODIFIER SA PERCEPTION

- Comprendre et percevoir les autres d'une manière réaliste et positive
- Etablir un relationnel basé sur les valeurs authentiques et reconnues de l'équipe
- Mettre en place une communication positive et efficace axée sur la compréhension réelle de l'autre
- Créer un environnement propice à la créativité productive

MODULE 3 : PERSPECTIVE DE LA POSITION «MÉTA»

- Adopter une attitude bienveillante, propice à la performance individuelle, créer les conditions favorisant la créativité individuelle et collective
- Encadrer et accompagner les personnes durant les périodes de crise, juguler le stress, passer du stress négatif au stress positif. (Stress / Distress)
- Le planning

***Évaluation** : Quizz, mises en situation*