



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

INITIATION



Ref. : 8953034

Duration :
2 jours - 14 heures

Pricing :
Employee - Company :
1370 €

Code Dokelio : 25342

MAÎTRISER SON STRESS POUR AMÉLIORER SES PERFORMANCES

Convertir son stress en énergie positive

Le quotidien est fait de plusieurs événements pouvant occasionner du stress : objectifs qui paraissent trop grands, gestion des imprévus, climat de travail tendu. Pourtant, il est tout à fait possible d'agir rapidement sur ces générateurs de stress. Il existe en effet des techniques et des méthodes qui permettent de maîtriser son stress afin de gagner en sérénité et donc en performance.

OBJECTIVES

Utiliser méthodes et outils pour faire face au stress en milieu professionnel
Transformer son stress en énergie motrice
Tester plusieurs nouvelles pratiques de gestion du stress

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

CONCERNED PUBLIC

Toutes personne souhaitant améliorer sa gestion du stress en milieu professionnel

PREREQUISITE

Être fréquemment confronté au stress dans son quotidien professionnel

COMPÉTENCES ACQUISES

Prévenir les excès du stress et le gérer sans difficulté au quotidien

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAM

Maîtriser son stress pour améliorer ses performances

Mieux se connaître : analyser ses propres réactions face au stress

- Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses causes
- Repérer les trois grandes catégories de stressés : A, B et C
- Les fonctions essentielles du stress
- Comprendre le processus du stress
- Identifier son point d'équilibre

Autodiagnostic : de sa propre résistance au stress et de son style de stressé

Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces

Cerner les différentes méthodes pour limiter ses tensions

- Trouver la plus adaptée à sa personnalité et au contexte
- Les techniques de relaxation : Shultz, Jacobson...

Mise en situation : exercices de respiration et de relaxation

Mieux apprivoiser son stress et celui des autres par la mise en place de nouvelles pratiques

- Développer son équilibre personnel au quotidien
- Les sept commandements de l'équilibre de vie pour limiter le stress
- Mieux gérer ses émotions
- Raisonner autrement pour apaiser les tensions



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Membre de la FFP



Assurer une bonne capacité de prise de décision malgré le stress

- Comprendre l'influence de ses émotions sur la prise de décision
- Se constituer une trousse à outils d'urgence pour libérer le stress

Comprendre et gérer les problématiques professionnelles du stress

Les facteurs de génération du stress par l'entreprise

- Reconquérir son temps pour soi et son équipe
- Prendre des applications concrètes : préserver une heure, éviter les sollicitations...
- Manager différemment pour augmenter la résistance au stress de son équipe
- Faire face aux situations professionnelles difficiles

Mise en situation : entraînement à la gestion de situations stressantes : prise de parole en public, conduite d'un entretien conflictuel et réorganisation interne

TRAINERS

Sandrine
VINAY

Mireille
MANSUY
Consultante Formatrice
VISIONANCE

Séverine
BROUSSY

MOYENS HUMAINS ET TECHNIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

LIEUX ET DATES :

À distance

17 et 18 mai 2021
28 et 29 juin 2021
02 et 03 nov. 2021

Paris

30 et 31 août 2021
15 et 16 sept. 2021
07 et 08 oct. 2021
15 et 16 nov. 2021
09 et 10 déc. 2021

Lyon

09 et 10 déc. 2021

Nantes

02 et 03 déc. 2021

Bordeaux

09 et 10 déc. 2021

Lille

02 et 03 déc. 2021