



Maîtriser son stress pour améliorer ses performances

Ref 8953034

Maîtriser son stress pour améliorer ses performances

Formations courtes

Initiation	2 jours (-1 heure)	Paris
		Lyon
		Bordeaux
		Nantes
		Lille

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.

Objectifs

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

Pour qui ?

Toutes personnes souhaitant améliorer sa

gestion du stress en milieu professionnel

Code dokélio : 25342

Prérequis

Être fréquemment confronté au stress dans son quotidien professionnel

Compétences acquises:

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

Programme

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

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

1360€ HT

Prochaines sessions

Paris

26 et 27 août 2019

26-08-2019

27-08-2019

26 et 27 sept. 2019

26-09-2019

27-09-2019

21 et 22 oct. 2019

21-10-2019

22-10-2019

16 et 17 déc. 2019
16-12-2019
17-12-2019
23 et 24 mars 2020
23-03-2020
24-03-2020
29 et 30 avr. 2020
29-04-2020
30-04-2020
25 et 26 mai 2020
25-05-2020
26-05-2020
25 et 26 juin 2020
25-06-2020
26-06-2020
25 et 26 août 2020
25-08-2020
26-08-2020
24 et 25 sept. 2020
24-09-2020
25-09-2020
14 et 15 oct. 2020
14-10-2020
15-10-2020
19 et 20 nov. 2020
19-11-2020
20-11-2020
17 et 18 déc. 2020
17-12-2020
18-12-2020
01 et 02 févr. 2021
01-02-2021
02-02-2021

Lyon
Prochaines sessions

16 et 17 déc. 2019

- 25 et 26 juin 2020
- 17 et 18 déc. 2020

16 et 17 déc. 2019

16-12-2019

17-12-2019

25 et 26 juin 2020

25-06-2020

26-06-2020

17 et 18 déc. 2020

17-12-2020

18-12-2020

Nantes
Prochaines sessions

- 05 et 06 déc. 2019
- 15 et 16 juin 2020
- 03 et 04 déc. 2020

05 et 06 déc. 2019

05-12-2019

06-12-2019

15 et 16 juin 2020

15-06-2020

16-06-2020

03 et 04 déc. 2020

03-12-2020

04-12-2020

Bordeaux
Prochaines sessions

- 16 et 17 déc. 2019
- 25 et 26 juin 2020
- 17 et 18 déc. 2020

16 et 17 déc. 2019

16-12-2019

17-12-2019

25 et 26 juin 2020

25-06-2020

26-06-2020

17 et 18 déc. 2020

17-12-2020

18-12-2020

Lille

Prochaines sessions

05 et 06 déc. 2019

15 et 16 juin 2020

03 et 04 déc. 2020

05 et 06 déc. 2019

05-12-2019

06-12-2019

15 et 16 juin 2020

15-06-2020

16-06-2020

03 et 04 déc. 2020

03-12-2020

04-12-2020

S'inscrire

[Nous contacter](#)