

Gérer efficacement son stress et gagner en mieux être

Public concerné :
Tout public

Pré-requis:
Aucun

Nombre de participants :
8 à 10

Objectif général

*Appréhender le fonctionnement du stress et ses effets pour gagner en performance et en mieux être.
Maîtriser les techniques de gestion du stress.*

Contenu du stage

- *Le stress : éléments de définition, manifestations et conséquences...*
- *Le stress : méthodes et moyens pour le combattre (corps, alimentation, sport, gestion du temps, relaxation et respiration...)*
- *La gestion des aléas*
- *Le recentrage*
- *L'affirmation de soi*
- *Les techniques de reformulation et les comportements (approche à la PNL...)*
- *Les techniques de communication non violente*
- *L'autocontrôle et la maîtrise des événements*

Approche pédagogique et supports

- *Apports théoriques*
- *Travail en sous-groupe*
- *Exercices pratiques*
- *Remise d'un support pédagogique*

Compétences développées Savoir-faire attendu en fin de stage

- Comprendre et mieux vivre les situations de stress
- Se connaître, gérer ses émotions pour faire face au stress
- Gagner en aisance relationnelle
- Développer son assertivité
- Se fixer des objectifs réalistes et mobiliser ses ressources
- Acquérir des automatismes face aux agents stressants
- Procurer une aisance comportementale face aux agents stressants

Indicateurs de l'application des acquis

- Mise en œuvre des consignes transmises lors du stage
- Application des exercices présentés
- Construction d'un plan d'action individuel

Durée :
2 jours + 1

Lieu :
Sur site

Préparation et suivi de stage

Avant la formation

- Prise de contact téléphonique du formateur auprès de chaque participant

Après la formation

- Elaboration d'un plan de progrès individuel