

GESTION DU STRESS

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux / distanciel possible
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	anglais ou français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.
contact@almformation.com*

PRÉSENTATION

Le stress est inhérent à la vie quotidienne et peut être moteur dans certaines circonstances. Cependant, cumulé sur le long-terme, il peut entraîner des conséquences non-négligeables. Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress, d'en identifier les sources et de mettre en place des stratégies pour le gérer.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre le fonctionnement du stress pour mieux l'identifier et le gérer

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier ses propres sources de stress
- Repérer les outils pertinents pour alléger son stress
- Analyser ses blocages
- Connaitre les bons côtés du stress

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi ; capacité de maîtrise de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; développer des relations constructives ; résoudre des difficultés

PROGRAMME GESTION DU STRESS

JOUR 1 | 7H : BILAN ET IDENTIFICATION DES SOURCES DE STRESS

- Bilan personnel et collectif
- Biologie et impact du stress
- Connaissance de soi
- Stress et communication

JOUR 2 | 7H : LE STRESS ET SON ENVIRONNEMENT

- Le rapport à la critique
- Être en position de leadership
- Changement de paradigme
- Mise en place de stratégies

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives