



FORM'LOCALE

RÉVÉLATEUR DE COMPÉTENCES,

SPÉCIALISTE DES FORMATIONS PERSONNALISÉES

Form'Locale réunit des femmes et des hommes passionnés par la transmission de savoir, la montée en compétence et riches d'une forte expérience en entreprise et en administration.

Dirigé par Malik Benakcha, diplômé de Sciences Po Paris, Form'Locale est spécialisé dans les formations bureautique, commerciale et communication.

Entourés de formateurs diplômés et imprégnés d'une longue expérience, nous avons à cœur d'accompagner les collaborateurs dans leur montée en compétences face à un monde du travail en constante évolution.



FORM'LOCALE

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE ET CONTINUE

6 rue saint-honoré - 41 000 blois

02.54.56.16.74 - contact@formlocale.fr

www.formlocale.fr

FORMATION

GESTION DU STRESS

DURÉE

2 jours
(14 heures)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Adapter son attitude face à des stresseurs
- Savoir maîtriser le cycle pensées / émotions / tensions
- Appréhender et développer de nouvelles stratégies et comportements de prévention du stress.

NIVEAU REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

PUBLIC CONCERNÉ

- Tous les collaborateurs de l'entreprise en situation de stress dans l'entreprise qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face.

TARIF INTERENTREPRISE

900 € HT / stagiaire

Formation animée par un formateur-consultant expert approuvé par Form'Locale.
Suivi d'exécution assuré par une feuille de présence émargée par demi-journée par le formateur et les stagiaires.

PROGRAMME

RÉDUIRE LE TRACT DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Préambule
Présentation de chacun
Attentes et objectifs visés de chaque apprenant

LA PHYSIOLOGIE DU STRESS

- Comprendre le processus du stress
- Découvrir la roue du stress
- Déterminer les différents points d'entrée pour lutter contre le stress

CONNAÎTRE SES SOURCES DE STRESS

- Connaître ce qui vous procure du stress
- Les différences de perception selon les personnalités de chacun
- Saisir et comprendre son attitude en situation de stress

LES DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS FACE AU STRESS

- La faculté de contrôle
- Le risque de stress professionnel
- Simulation de situation de gestion du stress

COMPRENDRE LE SENS DES ÉVÉNEMENTS

- Identifier et comprendre notre propre interprétation d'un événement
- Agir sur les submodalités d'une représentation pour en modifier l'impact

S'ADAPTER AUX SITUATIONS STRESSANTES

- Associer un état et un comportement
- Agir pour trouver l'état adapté dans l'instant
- Créer et développer ses propres techniques pour convertir son stress en moteur d'efficacité

COMPORTEMENTS À ADOPTER POUR NE PAS REPRODUIRE DES AUTOMATISMES

- S'approprier les actions à effectuer au quotidien et l'intérêt des activités physiques et sportives
- Appréhender la respiration abdominale

SYNTHÈSE DE LA SESSION

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant pour la gestion du stress
- Bilan oral et évaluation à chaud