

Durée : 2 jours.

Public :

Tout public. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress, ses impacts. Evaluer sa sensibilité face au stress ou aux différentes sources de pression. Reconnaître les signes du stress, détecter et agir dès les 1ers signaux d'alerte. Connaître et mettre en place les solutions pour le réduire. Être capable de canaliser son stress pour le transformer en énergie positive. Le stress un booster d'activité.

Pré-requis :

Aucune compétence spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Méthodes :

Une pédagogie basée sur la prise de conscience : autodiagnostic « Prévenir et gérer le stress » réalisé en début de session. Exercices et mises en situations, plan d'action.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Reconnaître et appréhender les signes du stress

Repérer les sources de stress

Signes corporels : les tensions, les maladies psychosomatiques

Stress positif et stress négatif

Savoir rester calme et prendre du recul

Les émotions dans le stress

L'émotion : un signal d'alarme pour agir

Gérer ses émotions dans une situation conflictuelle

Distinguer les problèmes et les conflits

Comprendre les « peurs » émotionnelles

Faire de ses émotions le moteur de sa réussite

Transformer son stress en énergie positive

Développer son écoute pour éviter l'escalade du stress

Établir une communication antistress

Acquérir des techniques de relaxation: respiration, gestuelle & visualisation positive

Construire sa boîte à outils personnelle « antidotes » pour évacuer son stress

Gérer les situations porteuses de stress

Les fondamentaux de la communication non violente

Autorité et autoritarisme

Définition des priorités liées à l'activité

Identifier ses facteurs de stress lors d'un oral de concours

Gérer son stress et développer son empathie

Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes

Contrôler le processus de maîtrise de soi

Modifier durablement son comportement émotionnel

Analyser les comportements clés en situation déstabilisante

Savoir dire non !

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.