



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Identifier le bon et le mauvais stress ; Comprendre les différents types de stresseurs ; Cerner les mécanismes inconscients générateurs de stress ; Maîtriser les techniques pour gérer les émotions.

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de maîtriser la gestion du stress au travail.

PROGRAMME DETAILLE

Définition du stress sur le plan physiologique, psychologique, courbe et schéma du stress, limites des capacités d'adaptation, les seuils, la dépression.

Les stresseurs : dans la tâche, dans la relation de type factuel et de type relationnel.

Identifier ses principales sources exogènes, leur fréquence, leur durée et leur intensité.

La notion d'objectifs inconscients et croyances, les processus endogènes :

- Prise de conscience sur ses propres objectifs selon les situations
- Point sur ses croyances utopiques

Entre au contact et à l'écoute de ses émotions, de ses états intérieurs :

- Les différents indicateurs du stress à rechercher
- Techniques de centrage et de respiration
- Permettre de réaliser un état séparateur
- Retrouver un état de calme intérieur
- Se donner des objectifs raisonnables et écologiques
- Identifier ses croyances limitantes dans la communication et intégrer des croyances aidantes.



METHODES ET MOYENS :

- Formation intuitive et interactive,
- Progression individuelle, paliers,
- Questions/Réponses/Echanges,
- Nombreux exemples et exercices,
- Sensibilisation à l'exploitation en entreprise.

Un espace en ligne est ouvert au stagiaire à l'issue de sa formation. Il y retrouve des supports de cours et des exercices.



DUREE :

3 journées de 6 heures (18 heures)



POUR QUI ?

Salarié (e), dirigeant, indépendant.



ENTREE EN FORMATION ET PREREQUIS :

Pas de prérequis pour cette formation.

Personnes en situation de handicap : nous contacter en amont



TARIFS :

- Groupe* :
960 euros HT/personne ⁽¹⁾
*De 5 à 8 personnes
- Individuel ou sur mesure :
Nous consulter ⁽¹⁾
- Classe virtuelle :
Nous consulter ⁽¹⁾
⁽¹⁾Possibilité de financement OPCO

Code Formation : GSRH-ALF-3JP - 2023-001 MAJ 22/05/2023

Renseignement et inscription :

06 60 10 14 99

celine.vernet@reactivgest.fr

www.reactivgest.fr

