

ProLive Formation SARL
Arenberg Creative Mine
Rue Michel Rondet
59 135 Wallers Arenberg
03.59.05.54.34

Gérer le stress pour gagner en efficacité

2024

Responsable Prolive Talents :

Anne Bultot
06.80.99.52.92
a.bultot@proliveformation.fr

Les formateurs :

- experts de la formation tout au long de la vie
- formateurs multisectoriels
- Formés à la psychologie et la psycho-sociologie

Durée

2 jours 14 heures
de 9h à 12h30 et de
14h à 17h30.

Financement

Contactez-nous pour trouver la meilleure solution de financement adaptée à votre situation

Accessibilité des personnes en situation de handicap

RCS Valenciennes
792097 305 00025
Code APE 3559 A
Enregistré auprès du préfet du Nord sous le numéro de déclaration 31590826059, ce numéro n'a pas valeur d'agrément.

Public

Toute personne souhaitant gérer efficacement son stress et ses émotions au travail.

Aucun prérequis

Modalités et délais d'accès

Inscription selon le calendrier affiché sur le site internet. Signature de la convention de formation validant la participation du candidat au minimum 10 jours avant le démarrage de la formation

Objectif de l'action :

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Mobiliser ses ressources individuelles.
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress.
- Faire face aux pressions professionnelles.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle.
- Récupérer rapidement et gagner en efficacité

Programme :

1. Les mécanismes du stress, différence entre stress et anxiété
 - Les facteurs de stress
 - Les mécanismes du stress
 - Stress et corps
 - Stress et mental
 - Stress et comportement
2. Identifier ses stresseurs
 - Autognostic du stress
 - Comprendre ses réactions face au stress
 - Identifier les pistes de changement
3. Faire baisser le niveau du stress
 - La relaxation
 - La respiration
 - L'hygiène de vie
4. Prévenir le stress
 - a. Comprendre et canaliser les émotions négatives
 - b. Peur du changement et de l'inconnu
 - c. Les positions de vie
 - d. L'assertivité : s'affirmer dans la relation
 - e. Permissions et redécisions
5. Elaborer un Plan d'Action Personnalisé

Méthode :

- Cours théoriques
- Exercices pratiques
- Autodiagnostic

Evaluation :

Grille d'évaluation des acquis
Elaboration d'un plan d'action personnel

