

GESTION DU STRESS

Trouvez votre équilibre et gagnez en efficacité (formacode : 15097)



PUBLIC

Cette formation s'adresse à des :

- > Cadres
- > Chef•fe•s de projet ou professionnel•le•s en charge d'équipes transversales
- > Porteurs•porteuses de projet

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible à tous, y compris aux personnes en situation de handicap.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les situations et comportements facteurs de stress chez lui•elle
- Sélectionner les outils et méthodes adaptés pour réagir en cas de stress
- Exprimer ses besoins et ses limites dans ses relations professionnelles
- Identifier et adopter les postures adaptées dans un contexte de travail

PRÉ-REQUIS

- Avoir la volonté de s'impliquer personnellement dans son apprentissage

CONDITIONS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Inscriptions en ligne, entretien de validation
- Délais d'accès de deux semaines minimum pour les salariés

ÉLIGIBILITÉ Cette formation est éligible au financement OPCO

Coût

860 € HT

Modalité

Distanciel

Durée

9h00

Effectif

4-10 personnes



PROGRAMME

SESSION 1 (Classe virtuelle de 3h) - RÉAGIR EN CAS DE STRESS ET ÉVITER L'ÉPUISEMENT

- > Stress, épuisement, charge mentale, surcharge de travail : de quoi parle-t-on ?
- > Savoir reconnaître les signes de stress, et identifier ses déclencheurs
- > Sélectionner et mettre œuvre les outils et méthodes adaptés
- > Identifier et activer les relais adaptés (en entreprise) en cas de difficultés

Livrable : Base de données Anti-Stress personnelle Déclencheurs / Symptômes / Outils

SESSION 2 (Classe virtuelle de 3h) - QUEL SYSTÈME PORTEUR POUR MOI

- > S'approprier les outils et méthodes de gestion du stress
- > Anticiper / éviter le stress et ne pas agir en réaction
- > Adopter une posture assertive pour des relations professionnelles harmonieuses et efficaces

Livrable : Poser les bases de sa boîte à outils anti-stress

SESSION 3 (Atelier pratique en présentiel de 3h) - PASSER A L'ACTION

- > Brainstorming & mises en situation sur la base de l'expérience concrète des stagiaires
- > Questions / Réponses

Livrable : Pratique sur les exercices

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- > Apports théoriques
- > Intelligence collective : co-développement et brainstorming entre les stagiaires
- > Autodiagnostic et mini-assessments
- > Exercices pratiques, mises en situation
- > Retours d'expérience, questions-réponses

MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

- > Activation (à l'oral et à l'écrit) des connaissances et compétences acquises au fil des sessions
- > Mises en situation lors de l'atelier pratique à la fin du programme
- > Attestation de réussite

PERSPECTIVES DE SORTIE

- > Assertivité dans les interactions professionnelles
- > Capacité à exprimer ses besoins et ses limites
- > Capacité à identifier les situations sources de stress
- > Capacité à identifier les contextes porteurs
- > Capacité à créer un cadre et un système sources d'épanouissement et de performance professionnels
- > Capacité à réagir de façon efficiente face à des situations de stress

Caribbean Founders Initiative

Siège Sociale : Lourdes – Résidence la Bobi B6 – 97224 Ducos

SIRET 84419884600017 au R.C.S Fort-de-France

Enregistré sous le numéro 02 97 31947 97. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat