

FORMATION

GESTION DU STRESS



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les niveaux et types de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Utiliser son organisation personnelle et sa gestion des priorités pour minorer les situations stressantes

FORMAT DES COURS

En présentiel ou à distance. Nos classes sont habituellement composées de 8 à 12 élèves pour une meilleure individualisation de l'apprentissage. Le Collège international de Cannes propose aussi des cours individuels pour un apprentissage plus rapide et plus efficace.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Brainstormings
- Ateliers
- Mises en situation
- Apports méthodologiques

Cette formation est animée par un formateur spécialisé.

EVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

INFORMATIONS

DURÉE DE LA FORMATION

14 heures, réparties sur 2 jours.

PUBLIC

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

PRÉ - REQUIS

- Aucun pré-requis

FORMATION

GESTION DU STRESS



PROGRAMME

Les niveaux et facteurs de stress :

- Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
- Comprendre les réactions face au stress.
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Connaître les étapes du changement et le stress associé.

Les techniques de gestion du stress :

- Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation
- Approche comportementale : gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime.

Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
- Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.

DATE DE RENTRÉE

Pour plus d'informations, merci de nous contacter

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, merci de bien contacter notre équipe via la page contact de notre site internet, par mail via l'adresse : info@french-in-cannes.fr ou par téléphone au +33 (0)4 93 47 39 29

TARIF :

Prix inter-entreprises : 1200 € (en intra entreprise nous consulter pour le tarif)

Prise en charge : OPCO et autofinancement