



GERER SON STRESS EN TANT QUE MANAGER

Cette formation vous permettra d'améliorer et de gérer votre stress professionnel au quotidien et de mieux vous connaître pour mieux manager. Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023:

Taux de satisfaction des apprenants 0%

Nombre d'apprenants 0%

Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Repérer et comprendre ses réactions face au stress
- Identifier ses facteurs de stress ou « stressseurs » et croyances délétères
- Appliquer les outils et les méthodes de prévention du stress
- Connaître ses forces et axes d'amélioration face au stress quotidien

Contenu de la formation

- Identifier les aspects positifs et négatifs du stress
 - Connaître les mécanismes psychophysiologiques du stress
 - Les effets stress aigu et stress chronique
 - Reconnaître ses signaux propres, ses capacités à affronter son stress
 - Réaliser un auto-diagnostic de ses stressseurs
 - Expliciter sa propre perception de ses « souffrances physiques, émotionnelles, physiologiques »
- Le stress professionnel
 - Les situations de stress dans l'entreprise
 - Les facteurs individuels
 - L'impact des dérangements
 - Se préparer mentalement aux situations d'enjeu
 - Les comportements positifs
 - L'estime de soi et des autres



- Manager son mode de vie
 - Adapter une bonne hygiène de vie
 - Les cycles de vigilance
 - Risques associés à un niveau de stress important
 - Changer la donne : le stress comme propulseur
 - Lien entre stress et hygiène de vie
- Le dépistage et le contrôle du stress
 - Les signes physiques et immédiats
 - Les bons réflexes pour faire face à la situation
 - Savoir se détendre
 - Savoir se relaxer
- Prévenir le stress
 - Mieux se connaître pour comprendre ses réactions
 - Identifier par des tests et des réflexions son mode de fonctionnement
 - Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité Identifier ses valeurs, ses besoins
 - Identifier ses croyances et mesurer leur impact sur la prise de décision
 - Comprendre les émotions liées aux différents besoins
 - Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les comprendre
 - Accepter la diversité des personnes, des modes de vie, des cultures
 - Prévenir les états de stress
 - Savoir initier une démarche d'apaisement
 - Techniques respiratoires pour la gestion du stress
- Correction et contrôle du stress
 - Identification des ressources personnelles du stagiaire
 - Préserver son état d'équilibre intérieur
 - Canaliser ses émotions
 - Apprendre différentes techniques et utiliser des outils pour vivre l'instant présent et lâcher-prise
 - Savoir organiser son temps
 - Modifier sa perception
 - Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

Moyens pédagogiques et techniques

- Des mises en situation Jeux de rôle

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation des acquis par des exercices de mise en situation

Tarif inter-entreprise par personne HT : 1000.00 €

Tarif intra : nous consulter

Date de création 31 juillet 2023

Date de mise à jour 31/07/2023