

Gestion du stress pour soi et son équipe

Prérequis : Aucun

Public cible : Toute personne encadrante



1 jour
7 heures



440 €
Par participant

Objectifs :

- Expliquer les différents types de stress
- Démontrer les mécanismes de la survenue d'un stress sur les plans physiologique et comportemental
- Identifier les conséquences du stress pour soi et pour autrui
- Evaluer ses sources de stress professionnelles, les tensions et ses stratégies pour y faire face
- Mettre en œuvre des méthodes de gestion du stress adaptées

Programme :

LES FONDAMENTAUX DU STRESS

Définition du stress
Utilité du stress
Stress positif et stress négatif
Les types de stress

LES FACTEURS DU STRESS

La perception des facteurs de stress
Les différences individuelles dans la survenue du stress
Les facteurs de stress personnel et professionnel

LE MODÈLE PSYSHIOLOGIQUE DU STRESS

Le syndrome général d'adaptation
Vers la chronicité du stress
Les symptômes du stress chronique
Exposition et intensité du stress
Croyances et représentations face au stress
Les personnalités face au stress

STRATÉGIE DE GESTION DU STRESS

Gérer les réactions comportementales
Gérer les réactions émotionnelles
Soigner sa communication
Retrouver sa concentration
Gestion physique du stress et des émotions

Notre recette de formation :

- Éléments théoriques
- Mises en situation et études de cas
- Jeux ludiques & pédagogiques
- Autodiagnostic des peurs professionnelle

Modalités :

- Évaluation & attestation de suivi
- Inter-entreprise
- En visioconférence (pédagogie adaptée)
- En présentiel dans toute la France

Dates de formation :

Session 1 : 29/05/2024

Session 2 : 11/12/2024

Nombre de participant.e.s : 6 min. / 12 max.

Contact clé : contact@semafor.fr