



Programme de formation

Maîtriser le stress en entreprise

Découvrez comment la gestion du stress peut devenir votre atout principal au quotidien. Grâce à notre formation, apprenez des techniques éprouvées pour maîtriser votre stress, améliorer votre bien-être et augmenter votre productivité.

Ne laissez plus les situations de stress vous contrôler : reprenez les rênes de votre sérénité et de votre succès !

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tous publics

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Appréhender et comprendre la notion de stress
- Savoir identifier les mécanismes mis en jeu dans les situations stressantes ou ressenties comme telle
- Acquérir les techniques visant à gérer le stress et identifier les comportements, attitudes et positionnements à adopter pour éviter le stress
- Réagir face à une surcharge momentanée ou permanente de travail

Contenu de la formation

- Comprendre le stress
 - Définir le stress, ses causes et ses conséquences
 - La spirale du stress et la gestion de ses émotions
 - Le stress positif, pivot de la motivation et de la créativité
 - Le stress négatif et ses signaux d'alarme
 - Prendre conscience de la relation corps-mental
- Maîtriser ses propres comportements de stress
 - Quand le stress négatif devient une réponse à la non-satisfaction de nos besoins
 - Connaître les scénarios de stress attachés à son type de personnalité
 - Identifier les conséquences du stress sur notre efficacité, notre communication ou notre management
 - Combattre les mécanismes et scénarios d'échecs qui en découlent
 - Développer sa capacité d'adaptation aux contraintes du milieu professionnel : surcharge, pression...
- Gérer et transformer une situation qui dérape
 - Contrôler la fonction respiratoire en réponse rapide aux contraintes d'une situation
 - Les effets du stress dans la communication.
 - Ce qui génère du stress chez l'autre
 - Repérer les indicateurs de stress chez son interlocuteur
 - Comment "gérer le processus" pour revenir à une communication positive

Organisation de la formation

CoachingLab&Partners

75 avenue Montaigne

49000 Angers

Email : contact@coachinglab.fr

Tel : +33788963201



COACHINGLAB & Partners
FABRIQUE DE PERFORMANCES

Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique CoachingLab&Partners est constituée en coachs et formateurs certifiés ainsi que d'une équipe administrative en support.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

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

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situations filmées par groupes, suivi d'analyse en commun
- Formulaire d'évaluation de la formation en ligne

Accessibilité :

- Accessible tout public - Formation disponible en présentiel, en distanciel et en format mixte