

Réf : CM009

MAJ : 04/23

Public concerné

Dirigeants, cadres opérationnels ou fonctionnels, techniciens, ingénieurs, toute personne désireuse de bien gérer son stress

Effectif : de 1 à 10 personnes

Durée

2 jours – 14 heures

Pré-requis

Aucun

Méthodes pédagogiques

Recueil des attentes des stagiaires
Exposé
Table ronde
Relaxation

Moyens et techniques pédagogiques

Support pédagogique remis à chaque stagiaire

Lieu

En INTRA : nous consulter

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité :

- d'identifier les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- d'adopter une méthode et des outils afin de gérer son stress personnel et maîtriser les contraintes extérieures
- de gagner en efficacité

Contenu du stage

Connaître le stress

Définition du stress

Causes

Conséquences

L'utilité du stress

Le stress "bénéfique" : pivot de la motivation et de la créativité

Les différentes réactions en fonction des personnalités

Le stress dans l'entreprise

Tester son propre degré de stress

Repérer les signaux d'alarme

Auto-diagnostic

Transformer le stress destructeur en stress constructeur

Prendre conscience de la relation corps-esprit

Maîtriser la fonction respiratoire pour un meilleur contrôle de ses réactions physiques

S'adapter aux contraintes pour éviter fatigue, tension et stress

Dispositif de suivi et d'évaluation

Evaluation en cours d'acquisition qui peut être faite, selon le contenu de la formation, sous forme :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeux de rôles..

Questionnaire de fin de formation

Evaluation de satisfaction

Profil du formateur

Nos formateurs et consultants sont choisis pour leurs expertises métiers et leurs compétences pédagogiques