

Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Gestion du stress et efficacité professionnelle



Objectifs

- Adopter les attitudes et comportements qui permettent de limiter les effets négatifs du stress et de bénéficier de ses aspects positifs.
- Agir encore plus efficacement et gérer les comportements sous stress pour diminuer les tensions et restaurer un climat positif dans des situations tendues.

Public

Groupe de 6 personnes environ
Toute personne qui ressent le besoin de mieux gérer son stress.

Programme (2 jours)

ÉVALUER SA CAPACITÉ PERSONNELLE FACE AUX STRESS

- Présentation par les participants de leurs manifestations de stress
- Analyse des différentes causes d'apparition de stress
- Nature de l'émotion, son sens, son évolution, ses effets
- Connaissance de soi : apports d'analyse transactionnelle
- Autodiagnostic
- Les signes généraux du stress
- Ses signaux d'alerte
- Repérer ses besoins pour diminuer son stress
- Les injonctions et les 6 profils de personnalité sous stress

OUTILS POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

- Comprendre nos émotions et les gérer
- Identifier nos dysfonctionnements émotionnels
- Gérer son corps et son équilibre
- Les signes de reconnaissance positive
- Apprendre à lâcher prise
- Statéogramme
- Positions de vie
- Rapprochement avec les manifestations vécues
- Pistes de travail personnel pour anticiper et canaliser l'émotion
- Exercices d'entraînement pour faire face à une montée d'adrénaline soudaine
- Adaptation de certains exercices en fonction des manifestations et demandes des participants

Pédagogie de la formation

De nombreuses réflexions en sous-groupes partagées et commentées en séance plénière
Des exercices visant à développer l'assertivité, la maîtrise de l'émotion envahissante

- Exercices de relaxation
- Exercice du "statéogramme"
- Exercice "TIPI"
- Apports didactiques



Durée : 2 jours (8H de F²)

Tarif : 1330€ net de taxes

Dates : 10 & 11 mai 2021 -
10 & 11 Juin 2021 - 1^{er} & 2
Juil. 2021 - 29 & 30 Sept.
2021 - 25 & 26 Nov. 2021 ou
démarriage immédiat

Lieu : Écully ou à définir

Code : DEVPRO1014

Formation inter-entreprise

Maximum 7 personnes

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Also in English

