

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.

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

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



Durée : 2 jours (14H de F^o)

Tarif : 1330€ net de taxes

Dates : 11 & 12 Janv. 2024 -
6 & 7 Mars 2024 - 15 & 16
Mai 2024 - 3 & 4 Juil. 2024 -
17 & 18 Sept. 2024 - 28 & 29
Nov. 2024 ou démarrage
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



■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

