Gérer son Stress et mieux vivre au travail

Objectifs

Cette formation permet:

- d'identifier l'émotion, son origine et son évolution
- d'adopter les attitudes et comportements qui permettent d'en limiter les effets négatifs et de bénéficier de ses aspects positifs.

Public

Toute professionnel qui vit mal les pressions et ressent le besoin de gérer cette émotion vécue comme bloquante.

Prérequis

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

Programme

Évaluer sa capacité personnelle face au stress

- Les manifestations de stress
- Analyse des différentes causes d'apparition de stress
- Nature de l'émotion, son sens, son évolution , ses effets
- Connaissance de soi
  - Autodiagnostic - se situer sur l'échelle du stress
  - Les signes généraux du stress
  - Ses signaux d'alerte
  - Repérer ses besoins pour diminuer son stress
  - Les injonctions et les 6 profils de personnalité

Apprendre à se ressourcer

- Comprendre nos émotions et les gérer
- Identifier nos dysfonctionnements émotionnels
- Gérer son corps et son équilibre
- Les signes de reconnaissance positive
- La relaxation – Apprendre à lâcher prise
- 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
- Exercices de relaxation
- Adaptation de certains exercices en fonction des manifestations et demandes des participants

Pédagogie de la formation

De nombreuses réflexions partagées et commentées pour mieux comprendre la gestion du stress.
Des exercices visant à développer l'assertivité; la maîtrise de l'émotion envahissante.

- Exercices de relaxation
- Apports didactiques

Datadock VALIDÉ

Durée : 2 jours *(14H de F°)*
Tarif : 1582€ les deux jours
Dates : 24 & 25 Janv. 2024 - 3 & 4 Avril 2024 - 27 & 28 Juin 2024 - 18 & 19 Sept. 2024 - 28 & 29 Nov. 2024 *ou démarrage immédiat*
Lieu : Lyon - Écully
Code : DEVPRO1017
Formation inter-entreprise
Maximum 5 personnes
Intervenant :
Chantal Englebert-Balmont
Tél : 04.78.33.57.59
06.80.05.03.76
Mail: formation@balmont.net

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE