

DUREE	✓ 2 jours
PUBLIC	✓ Personnes amenées à gérer des situations tendues ou stressantes
PREREQUIS	✓ Aucun
OBJECTIFS	✓ Maîtriser le stress professionnel ✓ Améliorer ses capacités à partir de la mobilisation de ses propres ressources ✓ Gérer les relations interpersonnelles ✓ Progresser en efficacité ✓ Identifier et caractériser le stress ✓ Expérimenter et s'approprier les outils de gestion du stress ✓ Savoir dire non de façon positive ✓ Prendre confiance en soi et savoir s'affirmer

PROGRAMME

Informations générales sur le concept du stress

- Concept et définition
- Principaux types de stress
- Mécanisme (un processus comportemental)
- Conséquence et enjeux

Connais-toi toi-même

- Connaissance de son propre processus de stress-origine et cause
- Apprendre à gérer efficacement son stress
- Savoir dire non de façon positive

Assertivité

- Conflit de stress
- Prise de recul
- Dédramatisation
- Apprentissage de la lucidité

Choisir sa stratégie en situation de stress

- Autodiagnostic
- Description personnelle de son stress
- Décryptage des situations
- Gestion des émotions
- PNL technique d'ancrage

Transformation du stress négatif en stress positif

- Mental positif
- Langage positif
- Attitude positive

Différentes méthodes de relaxation

- Relaxation physique
- Relaxation mentale
- Jeux de rôles

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES	<ul style="list-style-type: none">✓ Alternance d'apports théoriques et d'exemples concrets tirés du monde professionnel✓ Exercices pratiques pour aborder en situation réelle des solutions de gestion du stress✓ Méthodes de relaxation✓ Utilisation de tests de stress et de connaissance de soi✓ Mises en situation avec recherche de solutions applicables
MODALITE D'EVALUATION	<ul style="list-style-type: none">✓ Evaluation en cours de formation
SANCTION DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none">✓ Attestation de fin de formation