

COMPRENDRE LE STRESS AU QUOTIDIEN

DP53

2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Objectifs

Comprendre et réguler vos états de stress personnels • Identifier vos ressources : adapter des méthodes et réflexes durables pour gagner en efficacité et sérénité

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes souhaitant mieux maîtriser les situations de stress pour s'en protéger

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un spécialiste des techniques AT, PNL ou PCM



PROGRAMME

Surmonter ses sources de stress

Les identifier
Apprendre à agir plutôt que réagir
Pratiquer des techniques éprouvées
Développer la confiance en soi

Organiser sa vie professionnelle avec sérénité

Gérer son temps efficacement
Gérer ses priorités
Refuser d'être parfait

Gérer ses émotions et en faire des alliées

Identifier ses émotions
Les exprimer
Les maîtriser

Créer un climat de confiance avec son environnement

Communiquer
Fonctionner sur des bases saines

Prendre du recul face aux événements

Apprendre à dédramatiser
Apprendre à recadrer

Savoir se relaxer

Acquérir des techniques de relaxation
Les mettre en pratique quotidiennement

Augmenter son efficacité en milieu professionnel

Conseils personnalisés
Plan d'actions pour l'avenir

Compléter la formation avec les modules e-learning inclus :

- connaître son rapport au stress
- maîtriser son stress en améliorant ses relations avec les autres

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

19 - 20 sept. 2022 : Paris / A
Distance / Paris / A Distance

15 - 16 déc. 2022 : Paris / A
Distance / Paris / A Distance

COMPRENDRE LE STRESS AU QUOTIDIEN

DP53

2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Cette formation Développement Personnel est très interactive et nécessite l'implication des participants pour élaborer leur propre stratégie

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.