

CANALISER LE STRESS POUR RESTER PERFORMANT

DP05

3 jours (21h) 1 810,00 €^{HT}

Objectifs

Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser • Mettre en place une stratégie afin de gérer ses états de stress personnels en situation professionnelle • Adopter un comportement adapté face à une situation stressante pour conserver son efficacité professionnelle

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux collaborateurs souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

Cette formation Développement Personnel est animée par un consultant expert en développement personnel



PROGRAMME

Connaître le stress : ses effets et ses méfaits

Comprendre ce qu'est le stress et ce qu'il n'est pas : évolution de la conception du stress
Distinguer stress aigu (ponctuel) et stress chronique pour mieux y faire face
Découvrir les apports pratiques des neurosciences

Dresser son bilan personnel

Évaluer son niveau individuel de stress
Identifier ses situations génératrices de stress (endogènes/exogènes)
Analyser ses réactions et ses limites
Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
Identifier ses premières pistes d'amélioration
Exercices : autodiagnostic de son niveau de stress ; identification individualisée des pistes de progrès

Savoir réguler son propre stress

Agir sur les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail :
- physiologiques : maîtriser des techniques simples de relaxation, de contrôle respiratoire et de visualisation
- psychologiques : s'accorder de la valeur, renforcer l'estime de soi
- émotionnelles : savoir prendre du recul, renforcer son intelligence émotionnelle
- relationnelles et sociales : adopter une communication positive et affirmée
- comportementales : adapter son hygiène de vie, gérer son temps
Exercices : mises en situation ; analyses de cas individuelles ; techniques de relaxation

Mettre en place une stratégie personnelle de changement

Définir son plan individuel d'amélioration et sa stratégie personnelle de gestion du stress au travail
S'engager et suivre un code de conduite
Se libérer de ses saboteurs intérieurs
Exercice : élaboration d'un plan de progrès et d'engagement individuel

Compléter la formation avec les modules e-learning inclus :

- comprendre le stress et ses effets
- connaître son rapport au stress

Contactez-nous

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

Nos sessions

30 mai - 1 juin 2022 : Paris / A
Distance

19 - 21 sept. 2022 : Paris / A
Distance

7 - 9 nov. 2022 : Paris / A Distance

14 - 16 déc. 2022 : Paris / A
Distance

CANALISER LE STRESS POUR RESTER PERFORMANT

DP05

3 jours (21h) 1 810,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Cette formation s'articule sur une alternance d'exposés théoriques, de tests de mesure, d'évaluations, d'exercices, d'expérimentations, de relaxation et de visualisation.

Le travail personnalisé et la progression dans le déroulement du stage doivent permettre à chaque participant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement.

Accès pendant un an à un espace e-learning dédié, permettant de réviser et de compléter la formation gestion du stress

Les formations "à distance" sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, 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.