

GÉRER LA PRESSION EN TEMPS DE CRISE

DP117

2 jours (14h) 1 290,00 €^{HT}

Objectifs

Faire baisser le stress en situation de crise, ramener le stress à un niveau positif afin d'accéder à toutes ses ressources pour gérer la situation

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse à tout public

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Cette formation Développement Personnel est animée par un expert en communication



PROGRAMME

Qu'est-ce qu'une crise :

De quoi s'agit-il ? La première question et étape indispensable selon Patrick Lagadec
Définition et étapes d'une crise : la crise, la reprise, le retour à la normale (ou le début d'un monde différent).

Spécificité d'une crise sanitaire par rapport aux autres crises.

Les crises sont aussi des opportunités.

Comment mieux vivre la crise :

Tout d'abord se comprendre et comprendre les autres.

Les fonctions de nos trois cerveaux : reptiliens, limbiques, cortex.

Distinguer : Peur, stress, angoisse. Comprendre les émotions, ce qu'elles sont, à quoi elles servent, comment les gérer. Les étapes du deuil de Kubler-Ross.

La pyramide de besoins de Maslow, bien distinguer avec la CNV nos besoins de nos demandes. Un impératif lors des situations de confinement.

Être le maître du temps : Gestion du temps et/ou structuration du temps ?

Les signes de reconnaissances l'autre fondamental à ne pas oublier.

Reprenre le contrôle : Les ressources à notre disposition.

En priorité, les exercices respiratoires : pourquoi ? Comment ?

Un moyen : s'apaiser avec le Qi Gong et travailler sa volonté avec la méthode Vittoz.

Utiliser les affirmations positives :

La visualisation mentale : un outil puissant – « Le voyage ».

Assertivité : s'affirmer sans agressivité..

L'action comme remède :

Se projeter : et vous quels actions et programme.

L'anticipation reste toujours la clef de la gestion de crise et de la reprise d'activité.

Il ne faudra pas oublier de préparer la prochaine crise !

Contactez-nous

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

Nos sessions

25 - 26 nov. 2021 : Paris / A
Distance

GÉRER LA PRESSION EN TEMPS DE CRISE

DP117

2 jours (14h) 1 290,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Cette formation Développement Personnel alterne apports méthodologiques et mises en pratique par de nombreux exercices, jeux et simulations
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.