

Gestion du stress

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0231



adhara France

adhara.fr

Objectifs

Savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress. Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress. Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress. Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre.

Participants

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Gestion du stress

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0231



adhara France

adhara.fr

Les aspects positifs et négatifs du stress

Les mécanismes psychophysiologiques du stress
Les trois phases du stress
Effets : stress aigu et stress chronique

Le stress professionnel

Les situations de stress dans l'entreprise
Les facteurs individuels
L'impact des dérangements
Se préparer mentalement aux situations d'enjeu
Les comportements positifs
L'estime de soi et des autres

Manager son mode de vie

Adopter une bonne hygiène de vie
Les cycles de vigilance

Le dépistage et le contrôle du stress

Les signes physiques et immédiats
Les bons réflexes pour faire face à la situation
Savoir se détendre
Savoir se relaxer

Correction et contrôle du stress

Savoir organiser son temps
Gérer les conflits, les désaccords, les critiques
Accepter le changement
S'affirmer
Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque

Prévenir le stress

Savoir gérer ses émotions
Préserver son état d'équilibre intérieur