

COMU-10**Savoir réagir en situation de stress****CONTENU****OBJECTIFS**

Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser.

Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels.

Augmenter sa capacité d'adaptation et sa réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes.

PUBLIC CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS

Toute personne de l'entreprise.

Aucun pré-requis.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Formation action avec alternance de théorie et de pratique par des études de cas concrets, mises en situation, jeux de rôles, exercices de relaxation.

Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.

6 personnes maximum par formateur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Évaluation continue des connaissances.

Délivrance d'une Attestation de présence.

DUREE

2 jours soit 14 heures

CONNAÎTRE LE STRESS

- Définition du stress
- Ses causes
- Ses conséquences

L'UTILITE DU STRESS

- Le stress « bénéfique » est le pivot de la motivation et de la créativité
- Les différentes réactions en fonction des personnalités

TRANSFORMER LE STRESS DESTRUCTEUR EN STRESS CONSTRUCTEUR

- Prendre conscience de la relation corps-esprit
- Maîtriser la fonction respiratoire qui apporte le calme, la confiance, le bien-être pour contrôler ses réactions physiques
- Vivre avec une conscience plus aiguë pour transformer le stress
- S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue, les tensions, le stress
- S'initier à l'art de vivre détendu

LA REACTIQUE

- Réagir vite et efficacement tout en régulant son stress : les lois de l'efficacité et de la « réactique »
- Faire face aux changements : gérer le stress du changement accroît notre pouvoir d'adaptation aux enjeux quotidiens
- Relativiser et dédramatiser certains événements afin de conserver lucidité et confiance dans l'action

ENTRAINEMENT INTENSIF A LA GESTION DE SITUATIONS PROFESSIONNELLES

- Prendre la parole en public
- Résoudre un problème
- Affirmer son autorité de façon saine
- Vivre positivement les tensions internes

INTERFORMAT

20 rue Hippolyte Foucault - CS 72137 – 72021 LE MANS CEDEX 2

Tél. : 02.43.40.83.40 – Fax : 02.43.40.83.41

interformat72@interformat.fr

INTERFORMAT

Technopôle – Bât.L – 2 rue Albert Einstein – 53810 CHANGÉ

Tél. : 02.43.56.05.05 – Fax : 02.43.56.47.66

interformat53@interformat.fr