

Savoir réagir en situation de stress

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353-8 du Code du Travail)

Présentiel - Synchron

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 Visé

Toute personne de l'entreprise.

Pré Requis

Avoir des connaissances en langue française afin de comprendre les instructions.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

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.

Blocs de Compétences

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

ENTRAÎNEMENT 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

Méthodes mobilisées

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.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Évaluation continue des connaissances.
Délivrance d'une Attestation d'assiduité.

Moyens pédagogiques

Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.

Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation continue des connaissances.



Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Une information préalable de l'accueil du lieu de formation est nécessaire, afin de nous assurer de la mise en place des actions adaptées requises lors de votre formation.

	Durée 14.00 Heures 2 Jours	Effectif 6 personnes maximum par formateur.		Tarifs Nous consulter
--	--	---	---	---



Contactez-nous !

INTERFORMAT

Tél. : 0243560505

Mail : contact@interformat.fr

