



**EFFICACITÉ
PERSONNELLE**

Gestion positive du stress

Objectifs

- Comprendre les mécanismes élémentaires du stress
- Apprendre à piloter la pression
- Gagner en efficacité et en mieux être
- Acquérir des outils et stratégies

Public

Toute personne (chef d'entreprise, manager, cadre ou salarié) confrontée aux pressions et qui souhaite gérer son stress par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel

Méthode pédagogique

De nombreux exercices pratiques (relaxation, visualisation, automassage, pensée positive, ancrage émotionnel...) viendront illustrer les apports théoriques

Équipe pédagogique

Intervenant expérimenté en Sophrologie et Relaxation

Attestation de formation

Attestation de formation stagiaire remise à chaque participant en fin de formation

Évaluation

Évaluation de la formation grâce à un QCM ou un quiz.

Accessibilité

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Nous consulter.

DURÉE

2 jours soit 14 heures

DATES

Nous consulter

HORAIRES

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

TARIF

Selon formule choisie
(Inter ou Intra)

LIEU

B2M, centre de formation de la CCI de Montauban ou site de votre entreprise



LES ATOUTS DE LA FORMATION

Échanges

Enrichissement dans le groupe grâce aux univers différents des participants

Système d'inter-sessions permettant une mise en œuvre de la formation progressive et régulière

Mise en application des techniques de relaxation apprises en formation

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

CCI formation 82

CCI MONTAUBAN
ET TARN-ET-GARONNE

61 Avenue Gambetta - BP 527
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00
www.b2m-formation.com

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- *Définition*
- *Causes*
- *Conséquences*

TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE !

- *Repérer les stressseurs*
- *Évaluer leur impact sur nos comportements : déterminer le seuil de tolérance*
- *Identifier les signaux d'alarme*
- *Agir positivement : sortir du rôle de victime*

OUTILS ET STRATÉGIES

- *Gestion du corps physique : relaxation et hygiène de vie*
- *Gestion du temps et organisation*
- *Gestion positive des émotions*

CROYANCES ET COMPORTEMENTS

- *Image et estime de soi*
- *Connaître et respecter ses limites*
- *Établir ses priorités (perso, pro, familiales...)*

SYNTHÈSE

- *Tableau des objectifs avec calendrier des actions à mettre en œuvre*
- *Cas concret avec participation collective*
- *Feed back et questions ouvertes*