

Développement personnel



I GESTION POSITIVE DU STRESS

Objectifs pédagogiques

- 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 confrontée aux pressions et qui souhaite gérer son stress par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel

Nombre de participants : groupe de 4 à 8 personnes maximum

Prérequis

Aucun

Équipe pédagogique

Intervenante professionnelle, expert en relaxation et gestion des émotions

Méthodes et moyens pédagogiques

- Formation collective dispensée en présentiel
- Alternance d'apports théoriques et techniques avec travail permettant la mise en application sur le terrain

Positionnement du stagiaire et individualisation du parcours de formation

Entretien de positionnement avec le conseiller formation et /ou le formateur

Suivi et évaluation de la formation

Feuilles d'émargement, évaluation des acquis en cours de formation grâce à un QCM ou un quiz et questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois)



2 jours soit 14 heures de formation collective



640 € HT soit 768 € TTC par personne



Date

Nous consulter



Horaires

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00



Lieu

CAMPUS FORMATION CCI-TARN-ET-GARONNE



Modalité d'accès

Demande d'informations par mail, téléphone, site internet B2M, visite au centre de formation



Délai d'accès

Dépendant du type de formation INTER (dates fixées) ou INTRA (dates à établir), dans le cadre CPF, dans le respect des CGU



Accessibilité

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
Nous consulter

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition
- Causes
- Conséquences

Transformer son stress en énergie !

- Repérer les stresseurs
- 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

LES ATOUS DE LA FORMATION

- + **Enrichissement dans le groupe grâce aux différents participants**
- + **Expertise de l'intervenant**
- + **Mise en application des techniques de relaxation apprises en formation**

- 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