



Canaliser son stress pour dÃ©velopper son efficacitÃ©



DUREE

2 j - 14 h



DATE(S)

14-15 septembre 2023



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES / COMPETENCES VISÉES

- + ApprÃ©hender, comprendre et s'adapter aux Ã©volutions et aux changements d'entreprise
- + Comprendre les mÃ©canismes d'apparition des symptÃ‘mes de stress pour mieux les gÃ©rer

Ce document n'est pas contractuel et peut subir des modifications - 31/08/22

Canaliser son stress pour développer son efficacité



PRÉREQUIS

Aucun.



PROGRAMME

Définir le stress et déterminer son propre stress

- > Qu'est-ce que le stress ?
 - > Comment apparaît-il ?
 - > Quelles sont ses conséquences ?
- Les différentes sortes de stress

- > Reconnaître le stress optimal, le sur stress et le sous stress
 - > Les signes d'ordre comportemental, psychologique et organique
 - > Quel est notre degré de réactivité ?
 - > Quelles sont nos propres réactions par rapport aux situations stressantes
- Le stress dans le monde professionnel

- > Le stress dans votre environnement professionnel
- Les solutions théoriques et pratiques

- > Travailler sa perception et sa confiance en soi
- > Développer son assertivité
- > La communication non-violente : écouter ses besoins et cultiver l'auto-compassion

- > Mettre en place ses outils pratiques
- Mise en situation

- > Les méthodes de gestion du stress
- > La respiration et la relaxation
- > Préparation mentale

- > Les techniques pour gérer le stress : celles axées sur la psychologie positive (notre manière de raisonner et de vivre le stress), celles axées sur le corps sensoriel et émotionnel



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Animation en face à face présentiel ou en classe virtuelle. Cette formation peut être réalisée au sein d'un groupe ou individuellement.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Utilisation des méthodes de pédagogie active, interrogative et expositive grâce à l'alternance de : apports théoriques et méthodologiques, exercices, autodiagnostic, mise en situation, simulation, discussion guidée, brainstorming, diffusion de vidéos, photolangage, questionnement de groupe, exposé participatif, quizz.

Partage d'expériences issu du vécu professionnel des stagiaires.



MOYENS PRÉVUS

Animation par un·e formateur·rice expérimenté·e ayant des compétences adaptées aux objectifs pédagogiques visés.

En complément de la prise de notes, remise d'un support de formation numérique qui présente les contenus abordés lors de la formation.

Ce document n'est pas contractuel et peut subir des modifications - 31/08/22

Canaliser son stress pour développer son efficacité

MATÉRIEL À APPORTER PAR L'APPRENANT

Matériel pour la prise de note.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de 15 min en fin de formation.



SUITE DE PARCOURS

[Prendre la parole en public](#)

[Gérer son temps et ses priorités](#)



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos bâtiments sont accessibles aux personnes handicapées.

Si un aménagement du poste de travail, des modalités de formation ou du programme est nécessaire, contactez-nous afin d'évoquer avec nos conseillers formation les adaptations possibles, en lien avec les structures concernées.

Ce document n'est pas contractuel et peut subir des modifications - 31/08/22