

Processus et gestion du stress en milieu professionnel

Public

Tout public

Sans prérequis
Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap

Durée

14 heures de formation
2 journées

Financement

Coût : 1450 €HT
tarif 2023 / pers. en intra

Lieu

En entreprise ou dans nos centres :
Paris, Lyon

OBJECTIFS

Réguler son stress et gérer le stress environnant pour être plus performant.

PROGRAMME

Connaître le stress : ses effets et ses méfaits
Processus du stress
Distinguer stress aigu (ponctuel) et stress chronique pour mieux y faire face
Découvrir les apports pratiques des neurosciences

Dresser son bilan personnel
Évaluer son niveau individuel de stress
Identifier ses situations génératrices de stress (endogènes, exogènes)
Analyser ses réactions et ses limites
Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
Identifier ses premières pistes d'amélioration

Savoir réguler son propre stress
Agir sur les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail (physiologiquement, psychologiquement, socialement et comportementales)

Mettre en place une stratégie personnelle de changement
Définir son plan individuel d'amélioration et sa stratégie personnelle de gestion du stress au travail
S'engager et suivre un code de conduite
Se libérer de ses saboteurs intérieurs



Formateur

Juliette PAIRÉ
Formatrice

J'accompagne ceux et celles qui veulent réinjecter du sens et du plaisir dans leur quotidien. Les formations que je propose visent l'acquisition de compétences et de savoir-être en communication et élégance relationnelle, essentielles à l'équilibre de chaque individu et de chaque organisation.