GÉRER SON STRESS

Durée : 3 Jours

Public

Toute personne susceptible de devoir prendre la parole en public et/ou à présenter un projet/travail à une ou plusieurs personnes

Salarié, demandeur d'emploi, étudiant

PRÉREQUIS

-

OBJECTIFS

- Comprendre le stress, ses origines et ses conséquences pour apprendre à le canaliser

- Renforcer son efficacité personnelle en régulant le stress

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance de cours théoriques et de travaux dirigés

Fourniture d'un support pédagogique

PROGRAMME

1. Comprendre le stress

Définition du stress
Les causes du stress et ses conséquences
Le stress positif, source potentielle de motivation et de créativité
Le stress destructeur

2. Gérer le stress au quotidien

Repérer les signaux d'alarme
Faire un diagnostic de son niveau de stress
Utiliser la respiration
Se détendre par la relaxation
Maîtriser ses émotions

3. Réduire les causes du stress

Repérer les situations anxiogènes
Mieux s'organiser pour ne plus travailler dans l'urgence
Apprendre à s'affirmer et à imposer son autorité
Savoir dire non
Gérer les conflits

4. Renforcer son efficacité personnelle

Apprendre à vivre détendu
Penser positif
Développer sa confiance en soi

Évaluations des acquis

Travaux pratiques
Test sur les connaissances acquises

Nos tarifs

A partir de : 680€ HT
Selon : le nombre de participants, formation inter/intra entreprise ...

Centres de formation

Aix en Provence
Orléans
Lille

Modes de formation

Formation en présentiel (intra ou inter entreprises)
Formation par visioconférence

Pour aller + loin...

Nous vous conseillons de suivre après cette formation :

Argumenter et convaincre