



Formation Audit Conseil

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

GERER SON STRESS EFFICACEMENT

DUREE :

2 jours

PUBLIC :

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

PREREQUIS :

Aucun

MOYENS

PEDAGOGIQUES :

Exercices pratiques pour l'évaluation (sketch, jeux de rôles, vidéos).

Moyens humains :

Formateur expert dans le domaine

NOTRE PLUS :

SMV ACADEMY

Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs.

🔍 EVALUER SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS

- ▶ Connaître ses « stresseurs », ses propres signaux d'alerte
- ▶ Diagnostiquer ses niveaux de stress
- ▶ Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- ▶ Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

🔍 APPRENDRE A SE DETENDRE INTELLECTUELLEMENT, PHYSIQUEMENT ET EMOTIONNELLEMENT

- ▶ La « relaxation » pour être détendu
- ▶ La « maîtrise des émotions »
- ▶ Les étapes du « deuil » face aux changements
- ▶ Les « signes de reconnaissances » pour se ressourcer

🔍 SORTIR DE LA PASSIVITE ET AGIR POSITIVEMENT

- ▶ « Savoir dire non » lorsque c'est nécessaire
- ▶ Les « positions de perception » pour prendre de la distance
- ▶ Les « transactions positives » pour éviter le conflit

🔍 RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- ▶ Les « permissions » pour se développer
- ▶ Le « recadrage » pour renforcer l'image positive de soi
- ▶ Les « valeurs » pour être cohérent

🔍 DEFINIR ET METTRE EN ŒUVRE SA STRATEGIE DE REUSSITE

- ▶ Définir son plan de vie
- ▶ Mettre au point sa méthode personnelle « antistress »

• Evaluation de fin de formation

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Gérer efficacement son stress dans la durée
- Appliquer les méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Appliquer sa propre stratégie de gestion du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Faire appel à ses ressources individuelles
- Récupérer rapidement

V1.30/6/2022