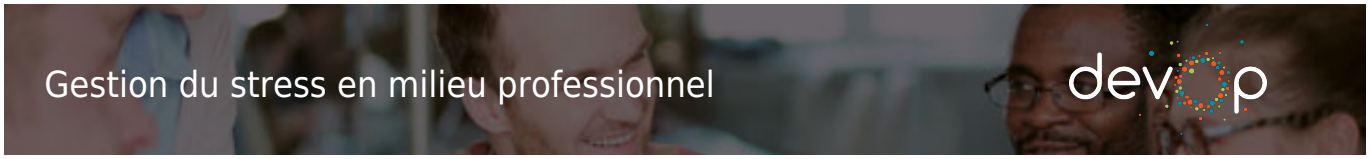


Gestion du stress en milieu professionnel

Dans un monde où les exigences professionnelles sont de plus en plus fortes, gérer son stress est un atout pour maintenir une bonne santé mentale et physique et ainsi mieux mobiliser ses énergies.
Cette formation vous fournira les outils nécessaires pour mieux comprendre le stress, l'identifier et le gérer de manière efficace.

Public

Managers, cadres
Tous collaborateurs

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Objectifs de la formation

• Comprendre les effets du stress, en déceler les causes,
• Parvenir à maîtriser ses émotions en situation de stress,
• Établir le lien entre stress et changement
• Améliorer sa capacité d'adaptation.

Programme

1. Comprendre les origines du stress et en maîtriser les effets

• Dépasser les a priori sur le stress
• Identifier les différentes sources de stress professionnel
• Repérer les signes d'une accumulation de stress
• Connaître ses atouts pour éliminer les symptômes de stress
• Adopter les gestes et les attitudes de relaxation.

2. Gérer son stress de manière intégrée

• Connaître les principes d'une bonne élimination du stress,
• Déployer ses armes anti-stress : la relaxation et l'auto-motivation,
• Prendre la parole en public, aborder une personne importante,
• Combattre ses propres résistances : savoir dire non, savoir dire oui,
• Choisir la réponse la plus adaptée et la moins stressante à une situation.

3. Définir ses propres objectifs accessibles et motivants

• Se créer les conditions pour se sentir plus serein et plus motivé,
• S'appuyer sur son authenticité : pour imaginer, s' adapter, se réaliser,
• Mieux utiliser son temps,
• Mieux articuler les différents rythmes de travail.

4. Pour un changement sans stress

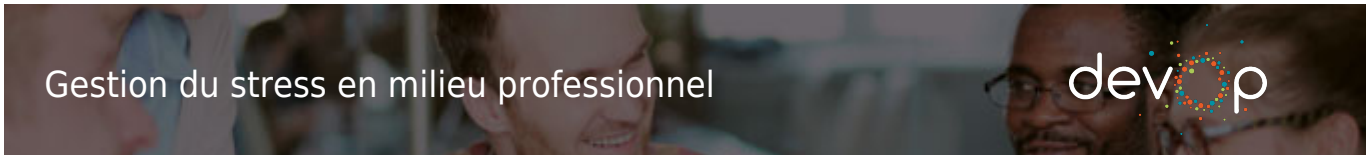
• Poser ses exigences en prenant en compte celles des autres,
• Faire coexister la nécessaire routine et l'impérieuse diversité,
• Identifier ses leviers de motivation pour évoluer en permanence,
• Le pouvoir du changement : changer, c'est changer de point de vue.

Méthodes d'animation

• Une pédagogie sécurisante mais confrontante pour engager des changements durables

Consulter cette formation en ligne : https://www.devop.pro/formation/gerer-son-stress-en-milieu-professionnel.html

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre formulaire de demande rapide



- Apports pédagogiques
- Séances de relaxation
- Etudes de cas concrets
- Autodiagnostic pour comprendre son rapport au stress.