Formation

Gestion du stress en milieu professionnel

Acquérir des méthodes pour se ressourcer et retrouver sa motivation

★★★★★ 4.8 (107 avis)

Avis (17) Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Managers, cadres, tous collaborateurs

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

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.

Objectifs

- 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.

Modalités pédagogiques

- Une pédagogie sécurisante mais confrontante pour engager des changements durables
- Apports pédagogiques
- Séances de relaxation
- Études de cas concrets
- Autodiagnostic pour comprendre son rapport au stress.

Modalités d’évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l’évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
  Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d’une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : https://www.devop.pro/formations/gerer-son-stress-en-milieu-professionnel