

Objectifs

- Comprendre **les effets du stress**, en déceler les causes,
- Parvenir à **maîtriser vos émotions** en situation de stress,
- Admettre que le stress est bien souvent symptomatique d'une difficulté à vivre le changement,
- Améliorer votre **capacité d'adaptation**.

Axes d'entraînement

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 vos atouts pour éliminer les symptômes de stress,
- Adopter les gestes et les attitudes de relaxation.

2. Gérer votre stress de manière intégrée

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

3. Définir vos propres objectifs accessibles et motivants

- Vous créer les conditions pour vous sentir plus serein et plus motivé,
- Vous appuyer sur votre authenticité : pour imaginer, vous adapter, réaliser,
- Mieux utiliser votre temps,
- Mieux articuler les différents rythmes de travail.

4. Pour un changement sans stress

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

Animation

- Une pédagogie sécurisante mais confrontante pour engager des changements durables,
- Alternance d'apports pédagogiques, de séances de relaxation et d'études de cas concrets,
- Autodiagnostic pour comprendre votre rapport au stress.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Manager, cadre ou collaborateur qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension et de stress.

Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation
8 participants maximum
- ✓ Concret
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre
Acquis applicables en situation de travail

Parmi les consultants



Clotilde Bernard



Izabelle Chalhoub

1. EN AMONT

“ 15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

“ J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

2. PRÉSENTIEL

“ Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

“ Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

“ J'ai été surprise et je me suis surprise

3. A DISTANCE

“ Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

“ Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

Sessions Paris 2020

23-24 janvier
3-4 février
16-17 mars
23-24 avril

25-26 mai
25-26 juin
9-10 juillet
21-22 septembre

15-16 octobre
16-17 novembre
7-8 décembre



Facile d'accès

- Opéra
- Auber
- Chaussée d'Antin - La Fayette

5, rue du Helder, 75009 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Réserver votre session en ligne :

▶ <https://www.devop.pro/formation/gerer-son-stress-en-milieu-professionnel.html>