

Gérer son stress en milieu professionnel



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

Objectifs

- Comprendre **les effets du stress**, en déceler les causes,
- Parvenir à **maîtriser ses 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**,
- Vous familiariser avec les « 4 arts » :
art du Corps, art du Temps, art de Communiquer, art de Travailler.



2 jours - 14h
de présentiel

1250€ HT
Collations et déjeuner offerts

Disponible en INTRA
Nous consulter

Axes de travail

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,
- Reconnaître les réactions d'un organisme qui réagit au 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, s'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,
- Allier créativité et stratégie au centre de vos actions,
- Identifier vos leviers de motivation pour évoluer en permanence,
- Le pouvoir du changement : changer, c'est changer de point de vue.

Points forts



Formation individualisée
de 6 à 8 participants



Formation-action
travail sur vos cas concrets,
production opérationnelle



Centrage sur les besoins
contact avec chaque participant
pour adaptation du contenu



Paris 8ème
proximité immédiate Madeleine,
gare Saint-Lazare, Auber

Vous êtes

Manager, cadre ou collaborateur, votre activité est basée sur le relationnel, le changement, l'urgence, la pression.

Pédagogie

accompagnement et entraînement

- 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 son rapport au stress.



Prise de contact individuelle



Echange entre pairs



Autonomie dans la mise en pratique

Le consultant-formateur

Cette formation est animée par un consultant certifié dans sa spécialité et ayant occupé un poste de management.

Les sessions 2017

Paris 8ème

19-20 janvier
23-24 février
9-10 mars
24-25 avril
22-23 mai
8-9 juin

6-7 juillet
24-25 août
18-19 septembre
16-17 octobre
16-17 novembre
18-19 décembre

Infos et inscription

4, rue de Castellane - 75008 Paris
Tél. 01 70 38 21 10

S'inscrire en ligne ou
via le formulaire page 64



Formulaire d'inscription

Pour toute question, sessions en intra ou sur-mesure, contactez-nous au +33 (0)1 70 38 21 10.

Numéro d'organisme de formation : 11 75 44096 75.

A retourner par e-mail : contact@devOp.pro

Formation :

Intitulé : _____
Date : du ____ / ____ /20 ____ au ____ / ____ /20 ____
Prix € HT : _____ + TVA (taux en vigueur) Nombre d'heures : _____
Prix € TTC : _____ (Incluant forfait déjeuner)

Participant :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Société : _____ Fonction : _____
Adresse postale : _____ Téléphone : _____
_____ Mobile : _____
_____ E-mail : _____

Responsable des formations :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Fonction : _____ Téléphone : _____
Raison sociale : _____ E-mail : _____
Adresse postale : _____ Effectif : _____
_____ Code APE : _____
_____ Numéro SIRET : _____
Numéro identifiant TVA intracommunautaire : _____

Convention de formation :

Nom du signataire : _____ Mail : _____
Fonction : _____

Facturation :

Etablissement à facturer, si différent : _____
 Le règlement sera effectué par un OPCA : _____
 Nom de l'OPCA : _____ Adresse postale : _____
 Nom du contact dédié : _____
 Téléphone contact dédié : _____
 E-mail : _____

Règlement :

par virement par chèque à l'ordre de devOp

devOp

4 rue de Castellane
75008 Paris

Tel : + 33 (0)1 70 38 21 10

Fax : +33 (0)1 83 62 82 17

www.devOp.pro

N° Formation 11 75 44096 75
RCS Paris B 484 233 408
TVA intra FR 09484233408
SIRET 484 233408 00042
APE 7022Z

Cachet de l'entreprise, date et signature

En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales des ventes au verso.