

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



Christie Vanbremeersch



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 2019

14-15 janvier
21-22 février
21-22 mars
8-9 avril

23-24 mai
17-18 juin
1-2 juillet
26-27 septembre

7-8 octobre
21-22 novembre
16-17 décembre



Facile d'accès
(métro, SNCF, RER)
• La Madeleine
• Gare Saint-Lazare
• Auber

4, rue de Castellane - 75008 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Réserver votre session en ligne :

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

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.