

Gérer son stress

Apprendre à se ressourcer et se remobiliser

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 2 jours (14 h)

Réf. : G7109

Prix inter : 1.505,00 € HT

Forfait intra : 4.135,00 € HT

Comment mieux comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se protéger des effets indésirables de la pression professionnelle ? Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress, mais également des techniques pour récupérer physiquement et émotionnellement après un événement stressant.

Les objectifs de la formation

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Se ressourcer après l'évènement stressant

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger

Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- La vidéo "j'y arriverai !"
- Un autodiagnostic pour identifier ses principales sources de stress
- Un premier outil pour gérer son stress

En présentiel / A distance

1 - Évaluer ses facteurs de stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins
- Connaître les différents leviers de gestion du stress

Mise en situation

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress

2 - Récupérer physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour se détendre
 - La "concentration" pour poser sa conscience
 - L'activité physique pour relâcher
- Mise en situation

Exercices pratiques encadrés

3 - Se protéger au quotidien

- Savoir dire "non" pour s'affirmer
 - Maîtriser ses émotions et garder son calme
 - Les "positions de perception" pour comprendre et accepter
- Mise en situation

4 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour choisir le meilleur
 - Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
 - Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"
- Mise en situation

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées

Après la session

Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Les points forts de la formation

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale, accessible sur téléphone.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

Dates et villes 2024 - Référence G7109

Paris

du 22 avr. au 23 avr.	du 13 mai au 14 mai	du 21 mai au 22 mai
du 23 mai au 24 mai	du 30 mai au 31 mai	du 3 juin au 4 juin
du 6 juin au 7 juin	du 13 juin au 14 juin	du 20 juin au 21 juin
du 27 juin au 28 juin	du 11 juil. au 12 juil.	du 25 juil. au 26 juil.
du 22 août au 23 août	du 2 sept. au 3 sept.	du 12 sept. au 13 sept.
du 16 sept. au 17 sept.	du 19 sept. au 20 sept.	du 26 sept. au 27 sept.
du 7 oct. au 8 oct.	du 17 oct. au 18 oct.	du 24 oct. au 25 oct.
du 30 oct. au 31 oct.	du 7 nov. au 8 nov.	du 14 nov. au 15 nov.
du 18 nov. au 19 nov.	du 25 nov. au 26 nov.	du 28 nov. au 29 nov.
du 2 déc. au 3 déc.	du 5 déc. au 6 déc.	du 9 déc. au 10 déc.
du 19 déc. au 20 déc.		

Toulouse

du 25 avr. au 26 avr.	du 6 juin au 7 juin	du 16 sept. au 17 sept.
-----------------------	---------------------	-------------------------

A distance

du 29 avr. au 30 avr.	du 13 mai au 14 mai	du 23 mai au 24 mai
du 6 juin au 7 juin	du 17 juin au 18 juin	du 15 juil. au 16 juil.
du 1 août au 2 août	du 26 août au 27 août	du 5 sept. au 6 sept.
du 16 sept. au 17 sept.	du 30 sept. au 1 oct.	du 10 oct. au 11 oct.
du 21 oct. au 22 oct.	du 28 oct. au 29 oct.	du 12 nov. au 13 nov.
du 25 nov. au 26 nov.	du 5 déc. au 6 déc.	du 12 déc. au 13 déc.

Nantes

du 13 mai au 14 mai	du 14 oct. au 15 oct.	du 2 déc. au 3 déc.
---------------------	-----------------------	---------------------

Aix-en-Provence

du 23 mai au 24 mai	du 5 déc. au 6 déc.
---------------------	---------------------

Rennes

du 6 juin au 7 juin	du 28 nov. au 29 nov.
---------------------	-----------------------

Strasbourg

du 20 juin au 21 juin

du 17 oct. au 18 oct.

Bordeaux

du 20 juin au 21 juin

du 23 sept. au 24 sept.

du 16 déc. au 17 déc.

Lyon

du 27 juin au 28 juin

du 28 nov. au 29 nov.

Lille

du 1 juil. au 2 juil.

du 26 sept. au 27 sept.

du 25 nov. au 26 nov.