

GESTION DU STRESS



« Mieux gérer, ce phénomène essentiel à notre survie est une force »

Nazim Ilias

Acteur et Coach Formateur
Formateur certifié auprès de la FFP



Objectifs

- Définir le stress (Physiologie, origine, conséquences)
- Identifier ses propres signaux d'alerte
- Limiter l'impact physique du stress
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Estimer son exposition et sa réceptivité au stress
- Se relaxer pour être détendu dans toutes situations
- Augmenter sa capacité à faire face
- Définir ses limites
- Gérer la relation à l'autre
- Définir le fonctionnement et l'utilité des émotions
- Mieux gérer ses émotions

Calendrier : Nous consulter

Durée : 2 jours

Public et Pré requis

Tout public souhaitant maîtriser les techniques de la gestion du stress dans une optique d'efficacité, aussi bien sur un plan personnel que professionnel.
Aucun pré requis nécessaire pour suivre notre formation gestion du stress.

Les Plus de la formation

Participation active et expérimentation des participants (70 % de pratique, 30 % d'apports théoriques)
Exercices pratiques, expérimentations, relaxation et visualisation dans le but de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et celui de son environnement
Questionnaires-tests avec autocorrection par grille de diagnostic individuel
Support de cours formation gestion du stress

Compétences acquises

Appliquer les techniques de la gestion du stress dans la durée.
Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
Faire appel à ses ressources individuelles.

Validation

Une attestation de formation sera remise à l'issue du stage de formation

Lieu : Paris – Toulouse
Tarif Individuel : 1050€ TTC
Tarif Intra : Nous consulter

PROGRAMME

Décoder le mécanisme du stress

- Définir le stress
- Détecter les différentes phases ainsi que les symptômes

Identifier les sources du stress

- Reconnaître les différents stressseurs
- Définir son positionnement face aux autres et soi même
- Adapter son jugement personnel sous pression
- Décrire les effets positifs du stress

Mettre en place des outils pour gérer son stress

- 1/ Réduire les effets du stress sur le corps
Gérer son énergie et se détendre
- 2/ Augmenter sa capacité à faire face
Définir les préoccupations et sa zone de contrôle
- 3/ Faire face aux intrusions
Établir ses frontières et les faire respecter
- 4/ Utiliser le lâcher prise
Exercer son optimisme
- 5/ S'exprimer avec tact
Utiliser les outils de la CNV (Communication non violente)
Demander pour recevoir

Ce stage se déroule sur 2 jours consécutifs, organisée par journée de 7 heures.

Nous accueillerons entre 5 et 10 participants maximum.

*Pour toute demande d'inscription,
merci d'indiquer la référence : FGS1*

