



Formation Professionnelle::Gestion du Stress

Public concerné et pré-requis :

Toute personne souhaitant rétablir l'équilibre entre le bon stress et le mauvais stress

Objectif du module :

Identifier les états du stress pour mieux les canaliser, séreniser son environnement professionnel et développer son efficacité

Déroulement :

Au cours de cette formation, les participants apprendront à canaliser leur stress et à le maîtriser, de nombreux entraînements permettront aux participants d'être en situation réelle et de pouvoir progresser.

Modalités :

Formation d'une durée de 2 jours, transposables en demi-journées.

Définition du stress

- Ses causes et ses conséquences
- Les bénéfices du stress, source d'inspiration, d'énergie de motivation
- La différence des réponses en fonction des personnalités

Diagnostic des limites au stress

- Savoir repérer les signaux indicateurs

Acquérir son évolution

- Prendre conscience des liens de son mental (état d'esprit) avec son corps
- Acquérir les premiers réflexes de relaxation
- Maîtriser la fonction respiratoire source de la confiance
- Maîtriser ses réactions physiques

Training intensif au stress

- Réactivité urgente à une situation de crise
- Situation de conflit à gérer immédiatement
- Prise de parole, improvisation, motiver une équipe
- Rédiger rapidement un écrit clair, convaincant

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation, exercices, débriefing
- Etude de cas

