



FORMATION

LA GESTION DU STRESS

Objectifs :

Compréhension et diagnostic du stress

Repérer les sources

Mieux Gérer son stress

Public :

Toute personne souhaitant gérer son stress

Prérequis :

Forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Organisation de la formation :

Effectif :

De 8 à 10 personnes

Lieu :

Dans vos locaux

Durée :

14 heures de présentiel (2 jours)

Formatrice :

Coach diplômé par MHD école de coaching Français

Evaluation et validation :

Attestation de formation

Programme de formation :

Présentation et objectifs de la formation

Comprendre l'intérêt de la prévention des risques liés au stress

Le stress :

Qu'est-ce que le stress ?

Les causes et les conséquences

Evaluation de mon niveau de stress

Renforcer la confiance en soi :

Les permissions pour dépasser ses limites accompagnées d'un test

Le recadrage pour renforcer l'image de soi

Sortir de la passivité et agir positivement :

Définition, accueil et transformation de mon émotion

Repérer mes valeurs pour savoir dire « non » si nécessaire

Définir et mise en œuvre de ma stratégie :

Pourquoi et comment définir un plan d'action

Elaboration du plan d'action

Méthode pédagogique :

Face à face pédagogique, exposés interactifs à l'aide de supports audiovisuels adaptés, formation interactive, active et participative.

Points forts : Formation interactive, active et participative, remise d'un document de synthèse à chaque participant.