

GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL

Objectifs

- Réguler les situations de stress professionnel, la fatigue, le surmenage
- Acquérir les techniques et savoir-faire permettant de maîtriser les différentes composantes génératrices de stress et de tensions
- Favoriser la pensée créatrice, la confiance en soi
- Libérer les croyances limitantes, sources d'inhibition, de contraintes et de stress afin d'être disponible à la relation dans le cadre de l'activité professionnelle
- Prendre conscience de ses processus internes et de ses stratégies génératrices de stress afin d'être acteur de changement.

Public visé

 Tout professionnel ayant l'objectif de modifier et d'améliorer sa manière d'appréhender le stress

Accessibilité PSH

Nous adaptons nos parcours de formation, contactez-nous!

Pré-requis

Aucun

Effectif

15 stagiaires maximum

Durée

• 14 heures, 2 jours

Type de Formation

- Inter ou intra-entreprise
- Formation continue en présentiel

Déroulement de l'action de formation

- Apports théoriques sur le stress et le coping
- Relaxations guidées
- Travail de respiration
- Apprentissage de relaxation dynamique pour appropriation
- Partage, analyse et expériences de situations vécues
- Recadrage prise de recul des situations de stress
- Désactivation d'ancres négatives
- Technique générative de comportements nouveaux
- Découvrir ses ressources, ses espaces intérieurs de calme et de paix
- Elaboration individuelle (guidée) d'un projet personnel sur le sujet.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre

- Outils pédagogiques: Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'expérimentation des techniques par la mise en situation des participants
- Remis aux participants : Supports de cours et documentation technique
- **Encadrement :** Consultante en communication formatrice

Moyens permettant le suivi de l'exécution, l'appréciation des résultats

- Suivi de l'exécution : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur, par demijournée de formation puis délivrance d'une attestation de fin de formation
- Procédure d'évaluation des acquis: Questionnaire d'évaluation de chacun des modules (Questions-Réponses)
- Appréciation de la satisfaction et de la qualité: Questionnaire d'évaluation de satisfaction donnant lieu à un bilan de fin de formation adressé au client.

Organisation de la formation

- Tarif:: 2 150€ TTC
- Dates et modalités d'accès: Sur demande au 06 17 80 06 63 ou 04 93 710 761, par e-mail: contact@etres.fr
- Lieu: En centre (Nice / Thiais) / sur site client (le cas échéant prévoir la mise à disposition une salle de formation adaptée au nombre de personnes présentes) ou autre option: France entière, nous consulter
- Délai d'accès : environ 2 mois

Tél.: 04 93 710 761 – mob.: 06 17 80 06 63 - contact@etres.fr Déclaration d'activité n° 93 06 09639 06 – Siret: 90774524400018