

LA GESTION DU STRESS (LE SIEN ET CELUI DES AUTRES)

PUBLIC PRÉ-REQUIS

Toute personne souhaitant mieux maîtriser les situations de tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle.

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour mieux se découvrir.

OBJECTIFS

Connaître le stress et ses impacts.

Identifier son attitude face au stress et ses propres ressources.

Comprendre et réguler les états de stress personnel.

Adapter des méthodes, des réflexes durables.

PROGRAMME

1. Connaître le stress et ses impacts

- Définir et comprendre le stress.
- Les sources du stress.
- Les réactions face au stress et quels symptômes à repérer.

2. Identifier son identité face au stress

- Savoir faire face aux sollicitations difficiles, au période de forte charge, insistantes pressantes en posant ses limites.
- Savoir faire respecter ses limites et savoir dire non quand cela est nécessaire.
- Se libérer de ses saboteurs internes.
- Utiliser les outils de la communication non violente pour acquérir une méthode de dire avec bienveillance.
- Agir sur les différentes dimensions du stress (psychologique, émotionnelle, relationnelle, sociale et comportementale).

3. Augmenter son efficacité en milieu professionnel

- Apprendre à dédramatiser, apprendre à recadrer.
 - Communiquer avec bienveillance.
 - Mettre en place une stratégie de changement.
-

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE & MOYENS TECHNIQUES

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pour mieux assimiler et développer des comportements nouveaux.

Support remis aux stagiaires.

Possibilité d'aller plus loin individuellement avec la passation du questionnaire PCM pu MBTI et analyse du questionnaire.

Mise en place d'un suivi personnalisation après la formation afin d'accompagner les changements qui s'opèrent.

Assistance personnalisée tout au long du parcours assurée par la consultante coach.

ORGANISATION & MODALITÉS

Durée : 2 jours ***pouvant être suivis indépendamment***

Dates et horaires : à convenir

Lieu : intra

INTERVENANTE

Agnès DAVID PIERREUSE, Consultante Coach Senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM®(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente).

COÛT

1.150,00 € HT/jour + TVA 20%, soit 1.380,00 € TTC/jour + coût passation questionnaire si besoin (nous consulter)