

FORMATION

« Gestion du stress »

Participants : Toute personne souhaitant mieux gérer son stress

Nombre de participants : Groupe de 5 à 8 personnes

Durée : 14 heures sur 2 jours

Lieu : A définir

Pourquoi stressons-nous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress?

Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivons différemment ses manifestations et serons plus sensibles à certains contextes qu'à d'autres.

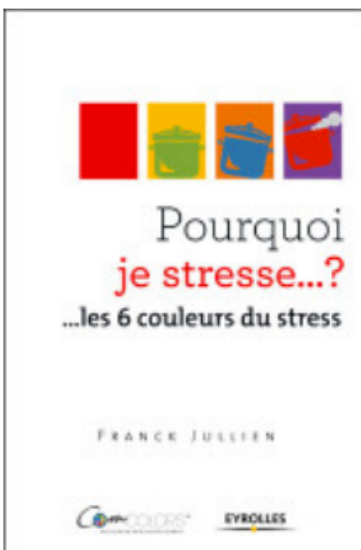
Participer à cette formation, c'est comprendre son fonctionnement pour faire baisser la pression face aux situations stressantes.

ET AUSSI ...

Cette formation haut de gamme s'appuie sur les témoignages des participants. Grâce à la synergie du groupe et à l'animateur, vous trouverez des solutions personnalisées à appliquer immédiatement.

Lors de la formation, le livre « Pourquoi je stresse.. ? » et le module e-learning, gagnant du e-learning awards en 2012, vous seront offerts. Ils vous apporteront davantage d'informations sur le stress et vous permettront d'aller encore plus loin.

Dans « Pourquoi je stresse? » le focus est mis sur le circuit du stress propre à chaque individu et explique la manière dont le stress s'auto-renforce en permanence. Dans ce livre on découvre l'origine du stress et on apprend à modifier la perception que l'on a des situations. En effet, nous savons tous que ce n'est pas tant ce qui nous arrive qui nous stress mais bien la manière dont on le prend. Si on ne peut pas changer les situations ou les événements, on peut modifier la façon de les appréhender. Mais pour cela, il est essentiel de bien comprendre le processus qui est propre à chacun pour ensuite apprendre à donner une réponse différente de la réponse « automatique » qui nous maintien dans le stress. Ce livre propose une véritable méthodologie personnalisée pour réduire l'impact du stress et modifier les comportements répétitifs qui renforcent notre stress. On y décode également les raisons des relations stressantes et le moyen de les apaiser.



Objectifs :

- ✓ Identifier ses principales **sources de stress** et leur **fonctionnement**
- ✓ Appréhender les différentes **perceptions** d'une situation et l'**effet produit** selon les personnalités : motivation, indifférence, stress
- ✓ Analyser les **comportements** en situation de stress
- ✓ Connaître ses points forts et les **axes d'amélioration** permettant d'atténuer l'impact de certaines situations stressantes

Contenu :

- ✓ **Soi face au stress**
 - Identifier nos «stresseurs» et **caractériser nos réactions** spécifiques au stress
 - Lien entre **les types de personnalité** et les facteurs stressants
 - Evaluer son niveau de stress actuel
- ✓ **Aller vers le «mieux-être»**
 - Gérer le stress professionnel
 - **S'affirmer** face à des situations stressantes: gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord
 - Apprendre à se détendre, savoir **lâcher prise**

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Module e-learning préalable à la formation
- ✓ Questionnaire individuel : auto-perception de son stress
- ✓ **Cas concrets** apportés par les stagiaires
- ✓ Apports théoriques sur les processus contribuant au stress et les facteurs susceptibles de l'atténuer
- ✓ Animations **d'ateliers** en petits groupes, échanges et discussions

Inclus :

- ✓ Matériel pédagogique : profil et bilan de personnalité, accès au module de e-learning pendant 3 mois, accès à l'application digitale, documents pédagogiques, livre
- ✓ Frais de réception
- ✓ Convention de formation sur demande

Questionnaire à remplir 8 jours minimum avant le début de la session Chaque participant s'organise pour le déjeuner

BULLETIN D'INSCRIPTION

S'inscrit à cette formation « **Gestion du stress** »

Dates à définir - Horaires : 9h-12h30 / 14h-17h30

Lieu : Paris

Coût de la formation : 620€ nets de taxe pour les 2 jours

Modalité de règlement : 50% à l'inscription, solde en fin de stage

Etudiants et chômeurs : tarifs selon situation, nous consulter

Coordonnées du participant

Nom Prénom
Tél E-mail

Coordonnées de la société

Raison sociale
Adresse
Code postal Ville
Représentée par Madame/Monsieur
Tél E-mail

Fait à Le

Signature et cachet :