

GÉRER DES SITUATIONS STRESSANTES

Développement Personnel

Réf: DDP05.1



OBJECTIFS

- Évaluer son rapport au stress
- Maîtriser ses émotions en situation de stress
- Prendre conscience des conséquences du stress sur l'individu et l'organisation
- Entreprendre une stratégie de gestion du stress et l'appliquer sur le long terme
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- Savoir prendre de la hauteur pour aborder les situations autrement tout en se relaxant



PROGRAMME

Analyser son stress

- Définir la notion de stress : qu'est-ce que le stress ?
 - Appréhender les mécanismes du stress
 - Identifier les sources de stress : déclencheurs, facteurs générateurs
 - Mesurer les conséquences, les risques du stress sur l'individu et son environnement
- Auto-diagnostic : mon rapport au stress*

S'organiser pour ne plus se laisser submerger

- Assertivité
- Prendre du recul, de la hauteur
- Relativiser face aux situations stressantes
- Gérer ses émotions, ne signifie pas les réprimer
- Respiration et relaxation clefs de la réussite

Mise en situation : examiner une situation stressante déjà vécue

Agir face au stress

- Identifier son seuil de tolérance, ses limites
- Imposer et faire respecter ses limites : savoir dire non
- Quand cela s'avère nécessaire
- Maintenir le cap en périodes de rush
- Réagir à une situation délicate sans se braquer
- Définir une stratégie de gestion du stress



LE PARCOURS DE FORMATION

Présentiel Distanciel Intra-entreprise Inter-entreprises One to one Duo

- > **Modalités pédagogiques :** Pédagogie différenciée et individualisée - Exercices - Mises en situation
 - > **Modalité d'évaluation :** Quiz de connaissance - La mise à l'épreuve réelle
-  Attestation de compétence



DURÉE

2 jours



PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation "Organiser son travail" est un plus



TARIFS

À partir de 700€ HT/stagiaire



INTERVENANT

Formation assurée par un professionnel du développement personnel



PUBLICS

Collaborateurs sensibles au stress suite à un changement au travail



Les + !

> Cette formation vous permet une bonne gestion de votre stress et de vos émotions en employant une stratégie de gestion de stress