

Gérer et maîtriser son stress en situation de crise : gagner en confort et en efficacité

Public & prérequis

Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs : aptitudes & compétences

- Définir son stress et son profil
- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux maîtriser ses émotions
- Gérer ses ressources

Méthodes pédagogiques

- Des approches didactiques et analyses de pratiques d'entreprises
- Exercices individuels, test d'auto-positionnement
- Alternance d'échanges en groupe et d'apports théoriques

Modalités & délais d'accès

En intra entreprise & en présentiel
6 à 8 personnes

Dates en fonction de la demande & de la disponibilité

Questionnaire d'évaluation en fin de formation

Attestation de fin de formation

Tarifs

Sur demande selon le nombre de participant

Durée

2 journées

Contenu

Le stress

- Définition
- Les différents profils de stress
- Test d'auto-positionnement

Les 3 phases du stress

- Réaction aigüe
- Burn out
- Karoshi

Les symptômes du stress

- Physiologiques
- Cognitifs
- Comportementaux

Les outils de la gestion du stress

- Savoir dire non
- La cohérence cardiaque
- La méditation MBSR
- La relaxation

Le plan personnel de gestion de stress

- Construction de son plan de vie
- Sa méthode personnelle de gestion de stress

Accessibilité au public en situation de handicap

Adaptation en fonction de l'entreprise