

Gérer les pressions et améliorer sa résistance au stress

INTERÊTS DE CETTE FORMATION :

Il existe toutes sortes de pressions dans l'entreprise. Les efforts pour l'emporter sur la concurrence, respecter les délais, s'adapter aux changements de plus en plus rapides et fréquents, supporter l'agressivité des autres... peuvent être des facteurs de stress qui entraînent de l'inefficacité, de la démotivation, des arrêts de travail....

Cette formation est prévue en formule individuelle Formaching.

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre comment chacun réagit face aux événements difficiles et aux sollicitations pressantes et répétées,
- S'exercer à utiliser son potentiel de ressources face aux pressions,
- Disposer de techniques et outils pour améliorer sa capacité à réagir sereinement.

THÈMES abordés

Autodiagnostic – réflexion personnelle

Vécu de situations de pressions paralysantes
Identifier les mécanismes et les représentations mentales qui génèrent les émotions
Evaluer son niveau de stress actuel (signaux personnels).

Comprendre et reconnaître le stress

Identifier le mécanisme et ses différentes phases
Lien entre stress et maladie
Différencier ce qui est stress ou adrénaline.

Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions

Reconnaître les processus et la signification de ses émotions
Savoir les exprimer et les utiliser de façon appropriée.
Eviter celles qui nous inhibent ou nous submergent.

Adapter son comportement face aux pressions

Identifier objectivement les situations
Savoir prendre du recul
Gérer les effets des surcharges de travail
Optimiser sa résistance aux sollicitations et à la pression des objectifs.

Mettre en œuvre durablement une attitude sereine

Réduire rapidement les tensions inutiles
Renforcer sa dynamique de réussite par l'auto ancrage
Savoir se mettre en situation de reproduire des gestes et postures positives
Apprendre les techniques de relaxation « minute ».

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Formaching

PRIX :
1.990€ HT

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
Individuel

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Autodiagnostic
Exercices d'entraînement
Mise en situation
Jeux de rôle
Apport théorique
Coaching

EVALUATION
Evaluation à chaud

Gérer les pressions et mieux résister au stress