

Gérer les pressions et améliorer sa résistance au stress

INTERÊTS DE CETTE FORMATION :

Il existe toutes sortes de pressions dans l'entreprise qui peuvent être des facteurs de stress. Cela entraîne de l'inefficacité, de la démotivation, des arrêts de travail... Cette thématique est traitée sur 7 quarts de journées en formule Formaching pour améliorer sa capacité à réagir plus sereinement dans ces situations.

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.
Éviter 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 :
2.590€HT

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
Individuel

PEDAGOGIE

Pratique : 90%
Théorie : 10%

Autodiagnostic
Exercices d'entraînement
Mise en situation
Apport théorique
Coaching

EVALUATION
Evaluation à chaud