

Gestion du stress

Bien être et efficence au travail



CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

* OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les origines et les effets du stress.
- Repérer les causes de stress sur lesquelles on peut agir en s'appropriant les outils proposés.
- Permettre d'établir un programme personnel de changement, de bien être, pour être plus détendu, donc plus performant dans son travail.
- Faciliter les relations humaines et les enrichir avec empathie

* PROGRAMME

I/ COMPRENDRE LE STRESS :

- *Qu'est -ce que le stress ?*
- *Différencier un « bon » et un « mauvais stress »*
- *Détecter les manifestations physiques, mentales, émotionnelles, relationnelles*
- *Prendre en compte les variables*

II/ GERER LES SITUATIONS STRESSANTES :

- *Identifier les sources de stress pour mieux les atténuer*
- *Repérer les facteurs de stress professionnel les plus significatifs*
- *Agir sur les facteurs générateurs de tension*
- *Gérer les émotions en situation de stress*

III/ ANTICIPER SA RELATION AU STRESS RELATIONNEL :

- *Chacun entretient une relation au stress qui lui est propre*
- *Par les évènements*
- *La perception et la vision du monde*
- *Le besoin généré*

IV/ DEVELOPPER DES RELATIONS PLUS CONSTRUCTIVES :

- *Identifier les jeux relationnels sources de stress*
- *Savoir se donner des permissions*
- *La perception de soi et de l'autre*
- *La communication assertive*

V/ FORMULER & EXPRIMER SES BESOINS :

- *Les besoins fondamentaux que chacun cherche à satisfaire*
- *Savoir identifier et exprimer ses besoins*
- *Les signes de reconnaissance*
- *Bien être et retour aux sensations corporelles*

ELABORATION D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISE

PUBLIC

Tout Public

NIVEAU REQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Bégart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026