

Gestion des situations de stress : En tirer des bénéfices (Réf MAN9)

Objectifs

Déceler les mécanismes associés au stress afin de pouvoir transformer les difficultés en opportunités. Prendre conscience des ses effets, qu'il soient positifs ou négatifs. Apprendre et adopter les techniques durables de gestion de stress, développer la confiance en soi et initier un changement personnel.

Public

Toute personne occupant des fonctions managériales et souhaitant adapter et moderniser ses pratiques : Manager, Chargé(e) des RH, RRH, DRH, Gérant...

Prérequis et Aptitudes

Cette formation ne nécessite pas de prérequis, toutefois, une première expérience en management permettra une meilleure mise en perspective. Les aptitudes développées sont : l'écoute, l'art de reformuler et l'apaisement des situations.

Durée et Méthodes

14h minimum de formation individuelle ou collective, en présentiel ou en distanciel.
Etude de cas pratiques, support PowerPoint et PDF, mise en situation, Qcm, jeux de rôles..

Modalité d'évaluation

Test d'évaluation en début et fin de formation. Attestation de réalisation et support de cours sont remis en fin de formation. Nos formations sont non certifiantes. Vous avez la possibilité de poursuivre sur une autre formation de votre choix.

Conditions tarifaires

Le prix de la prestation est de 1 680 € H.T pour 14h de formation, possibilité de formation sur mesure par téléphone au 09.71.08.08.80 ou par email : e-boss@e-boss.fr

Délais d'accès

Délais de traitement : 24 à 48h – démarrage après validation de l'accord de financement.

Accessibilité

Pour toute personne en situation de handicap, merci de contacter notre référente au préalable par téléphone au 09.71.08.08.80 ou par email : e-boss@e-boss.fr

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- Le stress positif et le stress négatif
- Le stress généré dans le cadre professionnel
- Le syndrome général d'adaptation
- Le stress, un mécanisme en trois phases

Prendre conscience des effets induits par le stress

- Les réactions corporelles et attitudes face au stress
- Le stress positif : mécanismes et explications
- Le stress négatif : mécanismes et explications
- L'identification des signaux d'alertes psychologiques et émotionnels

Les techniques durables de gestion du stress

- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de la pensée
- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales
- Savoir se déconnecter et prendre du recul
- Développer l'optimisme

Développer la confiance en soi dans ses relations

- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés
- Ancrer la confiance en soi pour s'affirmer en toutes circonstances
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité

Initier un changement personnel

- Oser sortir de sa zone de confort : résistance au changement
- Définir des objectifs personnels réalistes
- Valoriser ses qualités pour une meilleure estime de soi

Adopter une stratégie antistress durable

- Définir des objectifs personnels réalisables sur le long terme
- Définir son plan d'action anti-stress
- Techniques anti-stress et hygiène de vie
- Savoir prioriser en fonction de soi



**« Parce qu'une Idée devient une Belle opportunité
avec une Bonne équipe »**



BOSSU e-BOSS SAS est organisme de formation, référencé Datadock

Vous pouvez nous contacter :

09.71.08.08.80

e-boss@e-boss.fr

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite ». (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Programme actualisé le 14/01/2022

BOSSU e-BOSS SAS - 2000 Route des Lucioles BP 1021 - 06410 Biot Sophia Antipolis
SIRET : 81334203700013 - Code NAF7820Z - N° TVA Intracommunautaire FR 10 813342037

