

GESTION DU STRESS

CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Arrêté du 23/04/2009

OBJECTIFS :

- Acquérir les techniques pour une meilleure gestion du stress et de son énergie

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE
PARTICIPANTS : 10

PUBLIC/PREREQUIS :

Tout personnel exposé potentiellement à des situations de stress au sein de son entreprise

PROGRAMME :

- Comprendre le stress
 - Les mécanismes du stress - Les signes du stress.
- Se connaître
 - Quel est mon profil stress
 - Quelles sont mes réactions au stress
 - Quel est mon niveau optimal de stress
- Acquérir des techniques efficaces
 - 3 respirations « anti-stress ». 3 étirements « détente »
 - 2 ancrages « maîtrise de soi »
 - 1 enchaînement « récupération »
 - 1 enchaînement pour un meilleur sommeil
- Agir
 - Réguler son stress et maintenir son énergie à son poste de travail. (réunion, négociation, accueil du public, ...)
 - Prendre du recul et développer une approche plus positive des situations
 - Elaboration d'un plan d'action personnel pour gérer efficacement le stress au quotidien

INTRA

INTER

FORMATEURS :

Maître en PNL
Sophrologue

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Ateliers pratiques
- Vidéo projecteur
- Livret pédagogique

CONTACT :

04 42 09 49 03
gse@qseformation.com



COMMENTAIRES :

- Idéalement la formation se passera dans une salle de formation hors de l'entreprise (consultez nous)
- Cette formation / action s'appuie sur les stratégies sportives transférées à l'entreprise. Elle se veut applicable tout de suite au poste de travail, car les conduites à tenir sont développées tout au long de la formation.
- Cette formation traite les situations professionnelles de façon concrète et ne va pas dans l'intime, **ce n'est pas une psychothérapie**