

FORMATION

GESTION DE SON STRESS

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Discerner les origines et les mécanismes du stress
- Analyser ses facteurs de tensions au travail
- Construire un plan d'action de progrès dans la gestion de son stress

CONTENU DE LA FORMATION

Connaitre le stress et son utilité

- Définir le stress : les causes, les conséquences son utilité
- Comprendre le mécanisme biologique du stress professionnel et savoir détecter les premiers symptômes

Apprendre à se détendre dans son environnement professionnel quotidien

- Repérer ses sources de stress professionnel
- Gérer les étapes du changement
- Savoir positiver et développer sa confiance en soi
- Identifier les signes de « reconnaissance » pour positiver
- Identifier son fonctionnement interne, pour définir quelles techniques à utiliser et quelle attitude adopter face aux situations tendues

Utiliser des techniques efficaces au quotidien

- Anticiper pour réagir immédiatement
- Mettre en application quelques techniques de base
- Améliorer ses conditions de réalisation du travail en définissant un plan d'action

S'approprier les bases d'une meilleure hygiène de vie pour un mieux-être et une appréhension plus sereine des situations tendues.

- Exercices de relaxation
- Gérer son équilibre personnel et donc son bien être
- Les outils contre le stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Modalités de formations

Présentiel

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation
- Cas pratique
- Echange de pratique

Outils et/ou Ressources pédagogiques

Support de cours numérique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire sur les connaissances et les pratiques
- Rédaction plan d'action



**PUBLIC/
PRÉ-REQUIS**

Tout public

Pas de pré-requis



**DURÉE DU
PARCOURS**

14h de formation



**DATES & DÉLAIS
D'ACCÈS**

Calendrier sur demande : info@afc-formation.fr

Intra-entreprise : à définir - nous contacter



TARIF

1200€ HT/jour - Intra-entreprises



VALIDATION

Attestation de fin de formation avec validation des compétences



LIEU ET CONTACT

Groupe AFC

13 allée des anciennes serres

86280 Saint-Benoît

info@afc-formation.fr

Assistante formation continue : 05 49 03 03 23

Informations Pratiques :

> Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.

> Notre référent Handicap reste à disposition pour adapter la formation et ses méthodes d'animation



DATE DE MISE À JOUR : 02/2021 V4