

Notre société nous conduit inéluctablement vers la construction de comportements stressants et il y a de multiples occasions de ressentir les effets indésirables de la pression professionnelle.

Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress.

Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail, mais aussi dans sa vie personnelle.

Réduire son stress dans son activité professionnelle, c'est gagner en confort de vie personnelle et donc en équilibre et épanouissement professionnel.

Public concerné

Personnel de l'entreprise

Pré-requis

Aucun

Type de formation

Inter ou intra entreprise

Durée de la formation

2 jours soit 14 heures

Nombre de participants

10 maximum

Modalités pédagogiques

Stage en présentiel continu ou discontinu

Tarifs de la formation

Devis personnalisé suite à un entretien individuel
Prise en charge des frais de formation possible

Lieu de formation

La Bastide
122 Avenue Clément Escoffier
13500 Martigues

Nous contacter

Olivier BALS
06.18.10.28.03
contact@noitulos-solution.com
www.noitulos-solution.com

OBJECTIF GENERAL

- Se préparer à faire face aux situations stressantes en amont
- Agir en temps réel pour faire face à une situation stressante
- Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Développer sa stratégie de gestion du stress
- Utiliser des outils qui permettent de mieux gérer ses émotions sous stress

OBJECTIF PEDAGOGIQUE ET CONTENU DETAILLE

IDENTIFIER LA PART CONTROLABLE DE SON STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Connaître ses «stresseurs», ses propres signaux d'alerte
- Identifier sa part de responsabilité

GERER LE STRESS DE L'INSTANT

- Identifier les techniques de respiration
- Définir la notion d'ancrage
- Définir les notions de concentration et d'attention
- Reconnaître les moyens de se ressourcer après l'évènement stressant

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Déterminer les «positions de perception» pour prendre de la distance
- Expérimenter le «recadrage» pour renforcer l'image positive de soi
- Sortir de la passivité et agir positivement
- Pratiquer le «savoir dire non» lorsque c'est nécessaire

SE RESSOURCER EN MILIEU PROFESSIONNEL

- Emmagasinier de l'énergie positive
- Améliorer sa qualité de récupération
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

DETERMINER ET METTRE EN OEUVRE SA STRATEGIE DE REUSSITE

- Gérer efficacement son stress dans la durée
- Développer l'estime de soi
- Expérimenter la «maîtrise des émotions» pour garder son calme
- Construire sa méthode personnelle «antistress»