

Gestion du stress

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

Durée: 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutionN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.

Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- 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

Contenu de la formation

- **IDENTIFIER LA PART CONTRÔLABLE DE SON STRESS**
 - Comprendre les mécanismes du stress
 - Connaître ses «stresseurs», ses propres signaux d'alerte
 - Identifier sa part de responsabilité
- **GÉRER 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 « position 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**
 - Emmagasiner de l'énergie positive
 - Améliorer sa qualité de récupération
 - Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- **DÉTERMINER ET METTRE EN ŒUVRE SA STRATÉGIE DE RÉUSSITE**
 - 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»

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Depuis le 01/01/2020 au 30/09/2023

Nombre de stagiaires accompagnés :

Taux d'abandon :

Taux de satisfaction global :

Mise à jour le 04/10/2023

Noitulos / solution | 296 Allée Samuel Morse Saint Mitre les remparts 13920 | Numéro SIRET: 88384923400017 |

Numéro de déclaration d'activité: 93131832513 (auprès du préfet de région de: 13). Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.