

Diminuer sa charge mentale en gérant son stress

Objectifs

À l'issue de ces 7 heures, vous aurez :

- **SAVOIR** = Identifiés
 - La nature de votre stress
 - Vos enjeux de prévention et gestion de votre distress
- **SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ETRE** = Construit votre boîte à outils pour
 - Commencer à agir
 - Limiter votre distress
- **FAIRE-SAVOIR**
 - Plan de développement antistress

Programme

C'est grave docteur ? (2H45')

- Trac ou stress ?
 - Stress positif ou négatif ?
 - Principaux agents stresseurs
- Conséquences dans un contexte
 - Professionnel
 - Personnel
- Mon profil de stress et mes points de vigilance

Moi stressé au quotidien, jamais

- Principaux facteurs
 - Biologiques
 - Emotionnels
 - Psychologiques
 - Comportementaux
- Identifier mon profil de stress
 - 6 profils de Process Communication Management
 - Driver et messages internes
 - Conséquences comportementales selon le niveau de stress

Prévenons distress et énergie négative (2H45')

- Mieux me connaître = identifier mes scénarii et comportements sous stress
- Éviter le syndrome de la patate
- Lever mes freins et décider d'agir
- Pratiquer la visualisation positive

Pratiquons nos essentiels de zénitude (1H30')

- 10 bonnes pratiques
- Premiers outils méthodologiques
 - Training autogène de Schultz
 - Restructuration cognitive
 - Respiration diaphragmatique

Modalités pédagogiques

- Apports du formateur
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Réflexions de groupe
- Mises en situation (filmées)
- Productions individuelles et/ou en sous-groupes
- Études de cas pratiques/vidéos types
- Tests/Jeux
- Amont et Aval

Evaluation des acquis

- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Plan 333
- Certificat délivré après évaluation des acquis
- Choix d'un participant témoin qui accompagnera aussi la progression

Référence : DAS1-413-FP5	Présentiel ou distanciel
Durée horaire : 7h	Public : Collaborateurs non-managers
Niveau : Fondamentaux	Prérequis : Aucun
Tarif inter-entreprise : 300€ <i>Nous contacter pour un tarif intra-entreprise</i>	Accessibilité : Toutes les formations sont accessibles au public en situation de handicap ou à défaut guidé vers une structure plus adaptée



Vous êtes intéressés par cette formation ?

Contactez-nous sur contact@manegere.fr ou au 01 41 09 88 98