

Atelier "Gestion de stress"

Durée de l'atelier : 3 Heures

Lieu de l'atelier : Mennecy ou intra-entreprise (Option)

Compétences visées Grâce à cet atelier, vous ne regarderez plus le stress, comme un problème mais bien comme un véritable levier de motivation. Le comprendre et le gérer pour mieux avancer personnellement et professionnellement.

Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Effectif par session : 4 à 12 participants maximum

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés

Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap : informations par téléphone au 06 75 98 07 63 ou par mail à la référente : contact@3-adn.com

Contenu de l'atelier détaillé

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce qu'est le stress et son fonctionnement.
- Décrypter les situations stressantes et identifier les situations stressantes.
- S'approprier les méthodes de gestion du stress et des émotions.

Contenu pédagogique

Comprendre le stress

- Disposer de repères clairs (le cycle normal du stress)
- Auto-évaluation
- Le bon ou le mauvais stress
- La différence entre stress et anxiété
- Les différentes phases (De la performance à ce qui amène au burn-out)

Comprendre le mécanisme du stress

- Repérer ses sources de stress
- La recette du stress C.I.N.E
- Approfondir les 3 phases
- Analyser son mécanisme de stress
- Connaître et mesurer ses zones d'influences

S'approprier les outils de gestion de stress

- Le réservoir du stress
- La théorie du tabouret
- Le calme
- Recommandations bonne hygiène de vie

Outil Bonus : Vivre en pleine conscience.

Moyens techniques et outils pédagogiques : Salle équipée écran LCD, paperboard et guide du stagiaire.

Méthodes pédagogiques : Exercices, jeux de rôle, mises en situation.

Modalités de validation des acquis en atelier : réveils pédagogiques, entraînements, mises en situation.

Validation de l'atelier : Attestation de stage, feuilles d'émergence, quiz de validation de connaissance.

Titre et qualité du formateur(e) La personne chargée de l'atelier a au minimum 10 ans d'expérience en entreprise et une expérience en centre de formation.

Dates disponibles sur notre site ou nous consulter.
Contact d'inscription et information : contact@3-adn.com ou 06 75 98 07 63

Prix :
700 €/ Groupe de 4 à 12 participants maximum
80 €/ Individuel