

Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures
Lieu de la formation : Mennecey ou intra-entreprise (Option)

Compétences visées : A l'issue de la formation, les stagiaires auront toutes les clés en main pour gérer leur stress et s'approprier les clés ressources pour leur permettre de mieux gérer leur stress.

Public concerné : Tout public en mise en situation de gestion d'équipe et/ou de relation client.

Prérequis : Aucun

Effectif par session : 1 à 15 participants maximum
Type d'action de formation (art. L 6313-1 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 référent.contact@3-adn.com

Contenu de la formation détaillé

Objectifs pédagogiques :

Identifier son attitude face au stress, Identifier son attitude face aux stressseurs, Reprendre le contrôle.

Contenu pédagogique Jour 1

Qu'est-ce que le stress

- Définition du stress
- Les 3 phases de stress et les symptômes
- Auto-diagnostic des signaux du stress

Identifier les sources de stress

- Les stressseurs physiologiques
- Les stressseurs psychologiques
- Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les effets positifs su stress

CLE 1-Limiter l'impact physique du stress,

Prendre soin de soi

- Auto-diagnostic du niveau de fatigue
- La dynamique de l'énergie
- Les techniques de détente
- Exercice de relaxation

Clé N° 2 Reprendre le contrôle

- Identifier les réactions possibles dans les situations stressantes.
- Diagnostiquer son cercle de préoccupations de son cercle d'influence.

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

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

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

Validation de la formation : Attestation de formation, feuilles d'émargement, quiz de validation de connaissance.

Titre et qualité de la formatrice : La personne chargée de la formation 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

Jour 2

Clé N° 3 : Se protéger des intrusions

- Définir ses frontières
- Poser ses limites
- Faire respecter ses frontières

Clé N° 4 : S'adapter et lâcher prise

- Augmenter sa capacité à faire face
- Exercer son optimisme
- S'approprier une méthode de relaxation

Clé N° 5 Gérer la relation

- Oser s'exprimer
- Les outils de la communication non violente
- Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
- Demander pour obtenir
- Etablir un plan d'action individualisé
- Évaluation de la formation par le stagiaire

Prix :

3 000 €/ Groupe de 12 à 15 participants maximum

600 €/ Individuel