

Gérer son stress efficacement (Formation présentielle)

14.00 h / 2.00 jour(s)

980.00 € TTC en Inter
(Intra et groupe sur demande)

Objectif(s)

- Réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle



Programme

- Qu'est-ce que le stress ?
 - Définition du stress, causes et conséquences
 - Comprendre les mécanismes
 - Stress positif et négatif
- Auto-diagnostic
 - Diagnostiquer ses niveaux de stress, tester son propre degré de stress
 - Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons « sous stress »
 - Repérer les signaux d'alarme
- Savoir lutter contre le stress
 - Apprendre à ne pas laisser ses émotions, pensées et sensations prendre le pouvoir
 - Apprendre à maîtriser les émotions
 - Savoir prendre de la distance
 - Adopter des comportements apaisants et constructifs
 - Apprendre à se détendre, à respirer
 - Être à l'écoute de ses besoins
- Diminuer le stress en situation professionnelle
 - Analyser ses facteurs de stress au travail : surmenage, changement, conflits
 - Mesurer l'impact du stress sur son travail et son entourage
 - Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles
 - Convertir le stress en moteur de son efficacité
 - Définir sa propre méthode « anti-stress »



Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique de KEY FORM & Solutions se compose d'une dizaine de professionnels alliant compétences pédagogiques et vécus professionnels issus de différents horizons (commerce, communication, associations, entreprises, organismes de formation professionnelle, service public de l'emploi...).



Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle



Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Profil Apprenant(s)

- Tout public

Pré-requis

- Aucun

Demande d'informations

02 30 96 68 40
formation@key-form.fr

Accessibilité

Conforme - Organisme ERP5
Référént handicap : Etienne RUPIN
Sous un préavis de 30 jours pour s'assurer des conditions d'accueil adaptées. Contact : formation@key-form.fr - Tel 02 30 96 68 40
Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un accompagnement individuel par notre référent handicap dédié.

Dates et délais d'accès

La durée estimée entre la demande et l'entrée en formation varie selon les modalités de financement : temps de traitement du dossier des prises en charge, délai de rétractation pour les particuliers.

Délai d'accès : 2 semaines

Lieu de formation

Inter :
KEY FORM & Solutions
7 rue de Vezin
35000 Rennes

Intra :
France métropolitaine

Indicateurs de qualité

Retrouvez l'ensemble des indicateurs de résultats sur key-form.fr/indicateurs

