



Gérer son stress pour une meilleure efficacité

Se mobiliser face à la pression

Public visé et prérequis

Toute personne souhaitant atténuer et mieux gérer les effets du stress

Aucun prérequis

4-12 stagiaires

Moyens pédagogiques

Apports théoriques

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des notions et concepts

Expériences ludiques et apprenantes

Supports de formation mis à disposition

Suivi administratif : convention de formation ; feuilles de présence pour émargement ; certificat de réalisation de l'action de formation

Evaluations :

Tout au long de la formation et finale par quiz et/ou mise en situation

Formulaires de positionnement en amont et d'évaluation de la formation en aval (à chaud / à froid)

Durée de la formation :

1 x 7 heures, présentiel

Intervenants

Delphine PORTIER, formatrice

Nelly NIVOIX, référente pédagogique

Olivier MOREL À L'HUISSIER, référent administratif

Annick VIDAL, référente handicap

Contact - Inscriptions

Mail : bonjour@agence-nn.fr

Session ouverte à partir de 4 inscrits

PSH : nous contacter si besoin d'aménagements spécifiques

Tarif

nous contacter

Prise en charge OPCO possible

Pourquoi stressons-nous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivons différemment ses manifestations et serons plus sensibles à certains contextes qu'à d'autres.

Participer à cette formation, c'est comprendre son fonctionnement pour faire baisser la pression face aux situations stressantes.

Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les stagiaires sont capables de :

- ✓ identifier les comportements sous stress de mes interlocuteurs
- ✓ comprendre le lien entre motivation et stress
- ✓ définir les stress
- ✓ adopter le comportement adapté pour revenir dans un état interne positif

Programme de la formation

1. Soi face au stress

Identifier nos « stressseurs » et caractériser nos réactions spécifiques au stress

Lien entre les types de personnalité et les facteurs stressants

Évaluer son niveau de stress actuel

2. Aller vers le « mieux-être »

Gérer le stress professionnel

S'affirmer face à des situations stressantes : gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord

Apprendre à se détendre, savoir lâcher prise