



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses stresseurs au niveau individuel, interpersonnel et organisationnel
- Améliorer la gestion des émotions en situation de stress et gagner en sérénité
- Adopter les attitudes et comportement qui permettent d'en limiter les effets négatifs et de bénéficier de ses aspects positifs

PROGRAMME

1/ Evaluer sa capacité personnelle face au stress

- Distinguer les manifestations du stress
- Analyser les différentes causes d'apparition de stress
- Déterminer la nature de l'émotion, son sens, son évolution, ses effets
- Analyser et mieux se connaître :
 - autodiagnostic – se situer sur l'échelle du stress
 - les signes généraux de stress
 - ses signaux d'alerte
 - les besoins pour diminuer son stress
 - les messages contraignants

2/ Transformer son stress en une force positive

- Assimiler nos émotions et les gérer avec l'intelligence émotionnelle
- Identifier nos dysfonctionnements émotionnels
- Identifier les signes de reconnaissance positive et prendre appui sur ses propres ressources
- Cibler des pistes de travail personnel pour anticiper et canaliser l'émotion
- Travailler sur des exercices de relaxation
- Adapter certains exercices en fonction des manifestations et demandes des participants

PUBLIC CONCERNE

Toute personne désireuse de comprendre, de diminuer les tensions de la vie professionnelle

METHODE PEDAGOGIQUE

Auto-diagnostic en amont

De nombreuses réflexions partagées et commentées pour mieux comprendre la gestion du stress

Des exercices visant à développer l'assertivité, la maîtrise de l'émotion envahissante

- . Exercices de relaxation
- . Apports didactiques

Document délivré : Attestation de fin de formation

DUREE

14 heures

Nombre de participants : 10 personnes au maximum

Votre formateur : Kéro Formation sélectionnera un formateur en fonction de votre région et de notre planning

