

SAVOIR GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN



PRÉSENTIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux se connaître face au stress
- Mettre en place des stratégies pour réduire les stressés
- Maîtriser ses émotions en situation de stress
- Savoir se « décharger » du stress et récupérer rapidement

LE DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Comprendre les processus du stress

- Les différentes définitions du stress
- Approches physiologiques et psychologique
- Les trois étapes du stress
- Les manifestations du stress à chaque étape
- Les conséquences du stress
- Autodiagnostic

Se connaître face au stress

- Identification des facteurs de stress
- Stresseurs personnels et stresseurs professionnels
- Stress et personnalité
- Points de rupture, signaux d'alerte
- Autodiagnostic

Les techniques « à chaud » pour faire face aux pressions et aux stress

- Prendre du recul
- Agir sur les stressés
- Agir sur les stressés internes : les « drivers »
- Gestion du temps et priorisation des objectifs
- Affirmation de soi, savoir dire non
- Gestion des émotions (respiration...)

Les techniques de récupération

- Techniques corporelles
- Techniques de visualisation
- Modification des automatismes de pensée
- Ressources de l'entourage
- Hygiène de vie

ATOUTS

- Définit un plan individuel progressif pour gérer son stress
- Fournit des outils permettant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress
- Favorise l'échange d'expériences



**TARIF
INTRA-ENTREPRISE**

à partir de 1500€ HT

inclus la réunion de cadrage
des objectifs pédagogiques

**TARIF
INTER-ENTREPRISE**

à partir de 550€ HT
par collaborateur
(3 inscrits min)

inclus la réunion de cadrage
des objectifs pédagogiques



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 participants max. en présentiel

DURÉE

1 journée (7h)



MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT
Partages d'expériences & pédagogie active

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

INTERVENANT

Psychologue ou formateur expert en santé au travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation
Évaluation de fin de stage

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à
contact@previa.fr
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de
votre inscription.

