CADRES EN MISSION

Programme de la formation

Gestion du stress

En groupe sur site

14 heures sur 2 jour(s)

Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Indépendant et dirigeant · De 5 à 12 participants

900 € HT / 1 080 € TTC par participant

Description courte

Cette formation vous permettra d'identifier les sources du stress et de mettre en oeuvre 5 clés pour en limiter les effets dans votre quotidien professionnel.

Des relations harmonieuses avec ses interlocuteurs directs, c'est une charge mentale en moins pour se concentrer pleinement sur le coeur de son métier et venir travailler avec envie, motivation et renforcer la notion de Qualité de Vie au Travail.

Profil des participants

La formation peut être organisée en inter entreprises ou en intra entreprise.

Elle s'adresse à tous les collaborateurs de l'entreprise.

Prérequis

Capacité à s'exprimer à l'oral en français dans des situations professionnelles du quotidien.

Objectifs

Identifier son attitude face au stress

Identifier son attitude face aux stresseurs

Reprendre le contrôle

Gérer les stresseurs

Gérer les périodes de forte charge

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Repérer les sources de stress
- Déterminer ses réactions face au stress
- Identifier les symptômes
- Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stresseurs.
- Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même.
- Analyser son comportement sous pression.

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- Maintenir son niveau d'énergie.
- Gérer sa stabilité émotionnelle
- Faire face aux sollicitations.
- Poser ses limites en évitant le conflit.
- Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face.
- Savoir dire non quand c'est nécessaire.
- Utiliser les outils de la CNV (Communication Non-violente) pour anticiper les situations stressantes.
- Evaluer son niveau de fatigue
- Déterminer les clés pour se régénérer physiquement
- Déterminer les clés pour gérer la fatigue morale

Contenu

Comprendre le mécanisme du stress, en identifier les symptômes et les sources pour mettre en place un plan d'action "anti-stress" en 5 points clés : limiter l'impact physique, reprendre le contrôle, se protéger des intrusions, s'adapter/ lâcher prise et gérer la relation.

Pédagogie et organisation

Alternance de théorie (peu) et de pratiques.

Echanges basés sur les expériences des participants.

Travail de groupe.

Mises en situation.

Jeux.

Auto diagnostics.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Positionnement : un tour de table sera organisé en début de formation afin d'identifier le niveau de l'apprenant au vu des compétences visées, de percevoir les éventuelles difficultés de celui-ci et de prendre connaissance de ses attentes et de ses souhaits.

Modalités d'évaluation des acquis :

-Mise en pratique continue tout au long de la formation des différents éléments abordés.

-Quizz de fin de session.

-Suivi post-formation (appel téléphonique)

Mode de validation

Une attestation de fin de formation sera remise aux participants ayant assisté à l'intégralité de la formation.

Financements possibles

OPCO

Pôle emploi

Modalités et délai d'accès

Après l'envoi de la convention de formation, le client dispose d'un délai de 7 jours pour la signer. Il est attendu que les participants aient rempli les formalités administratives au moins une semaine avant le démarrage de la session.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Cécile Matricon, formatrice certifiée en efficacité personnelle (communication inter-personnelle, affirmation de soi, gestion du stress)