

GÉRER SON STRESS



Formation animée par un intervenant spécialisé en management et communication



5 classes virtuelles (5h)
+ 4 Intersessions (2h), soit 7h

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

OBJECTIFS

- ✓ Identifier son stress
- ✓ Apprendre à gérer ses manifestations corporelles, psychologiques et comportementales
- ✓ Acquérir des techniques assertives pour mieux gérer sa communication et faire face avec sérénité et efficacité à des situations difficiles

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Tout public

MÉTHODES MOBILISÉES

- 5 classes virtuelles d'1h
- Alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices / cas pratiques et d'activités Klaxoon (Quiz et challenge).
- 4 intersessions pour ancrer durablement les bons réflexes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative en fin de session via l'outil Klaxoon

MODALITÉS

Présentiel ou distanciel (Prérequis : Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par Partnaire formation auprès du participant).

ACCESSIBILITÉ

Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

DÉLAIS D'ACCÈS

30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

TARIFS

- Interentreprises : 590€ HT par personne, soit 708€ TTC
- Nous consulter pour une session en INTRA

PROGRAMME

CLASSE VIRTUELLE 1 | LE COMPRENDRE !

- La définition du stress, ses sources
- Reconnaître ses manifestations : symptômes visibles, indicateurs clés et points d'alerte
- Notre perception individuelle de la réalité

Intersession | Visionnage vidéo + Plan action personnel

CLASSE VIRTUELLE 2 | SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE L'AUTRE

- Nos différences et l'importance de considérer ses différences dans nos relations avec les autres
- Les théories de W. MARSTON et de C. JUNG

Intersession | Autodiagnostic assertivité + visionnage de vidéos

CLASSE VIRTUELLE 3 | ADOPTER UNE COMMUNICATION APPROPRIÉE

- L'intelligence relationnelle et comment se positionner
- Savoir dire NON quand c'est nécessaire

Intersession | Préparer ses stratégies d'adaptation

CLASSE VIRTUELLE 4 | CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

- Savoir répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Comprendre ses réactions
- S'observer, s'accepter, s'assumer et s'affirmer

Intersession | Quizz sur les acquis + vidéos 3 + Plan d'Action Personnel

CLASSE VIRTUELLE 5 | NOTRE RAPPORT AU TEMPS

- Savoir analyser ses priorités et déléguer
- Gérer son efficacité collective (réunions, entretiens...)
- Utiliser les bons outils

CONCLUSION | DÉVELOPPER SA PRÉVENTION

- Engagement sur des axes de progrès