



Gérer son stress efficacement

Des outils pour apprendre à se ressourcer et se remobiliser

Durée : 12 HEURES (3 demi-journées)

9H-12H / 9H-12H = 6h

+ 5h de distanciel et travail personnel

Prix inter : 80 € / h // // // 960 € / personne

Prix intra : 120 € / h // // // 1440 € / personne

Les objectifs de la formation

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Récupérer facilement
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans le temps et la durée

Le public

Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistante et tout collaborateur exposé au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger.



Les prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Le programme de formation

1 - Évaluer ses facteurs de stress (3h) (1 ère demi-journée 9h12h)

- Un autodiagnostic pour identifier ses principales sources de stress.
- Un premier outil pour gérer son stress.
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.
- Connaître les différents leviers de gestion du stress.

- Mise en situation

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

2 - Récupérer physiquement et émotionnellement / stop

- La "relaxation" pour se détendre. : La cohérence cardiaque.
- Savoir se concentrer pour se poser.
- L'activité physique pour relâcher.

- Mise en situation

Exercices pratiques encadrés.

3 - Se protéger au quotidien :

distanciel (5h de visionnage + 1h parcours individualisé)

- Vidéos pour comprendre.
 - Apprendre à s'affirmer.
 - Maîtriser ses émotions et garder son calme.
 - Liste de peurs et travail sur les peurs.
 - **Mise en situation et brainstorming individuel**
-



4 - Renforcer la confiance en soi 3h (2ème demi-journée 9h 12h)

- L'atelier estime de soi et lâcher prise.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- **Mise en situation.**

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

5- Définir et mettre en œuvre une stratégie de gestion du stress pérenne / plan d'action

- Définir et mettre en œuvre sa propre stratégie
- Mettre au point sa méthode personnelle « antistress »
- Mise en situation



Evaluation

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire et des mises en situation.

Lieu de formation et moyens techniques

La formation se déroule dans les locaux SO COACH , 1 Ter Chemin du Bout du Monde, 42110 FEURS.

Ces locaux disposent de salles de formation équipées du matériel adapté, de PC mis à disposition des participants qui ne possèdent pas le leur.

Les supports pédagogiques sont tous délivrés sous format numérique et si besoin sous format papier.

La formation peut aussi se dérouler au sein de votre entreprise.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

L'organisme SO COACH où se déroule la formation répond à ce jour aux normes d'accessibilité en vigueur.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les aménagements à prévoir pour suivre la formation.





Les délais d'accès

Le délai d'accès aux formations dépend de la programmation et des places disponibles. Vous pouvez nous contacter jusqu'à la date de démarrage de la session :
contact@socoach-formation.com



Les points forts de la formation

Activités individuelles et personnalisables

Documentation digitale accessible

