

Gérer son STRESS pour agir avec sérénité et efficacité

Inter à Paris et Lyon



3 participants maxi

**Réalisation assurée
aux dates prévues**

Durée : 2 jours + indiv.

Dates : Paris

4 – 5 février

30 – 31 mars

19 – 20 avril

25 – 26 mai

8 – 9 juillet

9 – 10 septembre

14 – 15 octobre

29 – 30 novembre

Lyon

18 – 19 mars

18 – 19 novembre

Prix HT : 1.690 €

♦ Clarification des objectifs.

♦ Travail en journées

♦ Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

Individuel

Durée : 10 heures en face à face

Dates : choisies avec le stagiaire

Prix HT : 2.100 €

♦ Clarification des objectifs

♦ Travail sur 10 H réparties en 2 sessions

♦ Appels appui

En option - sessions individuelles de suivi : 210 €/heure

Intra (Sur mesure)

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

Animateurs

Véronique CAUWET

Marc JAMET

Alain LEFEBVRE

Danielle GIRAUD

Marie-Hélène LABBE

CONTEXTE :

*Les efforts pour l'emporter sur la concurrence, respecter les délais, s'adapter aux changements de plus en plus rapides,... peuvent être des facteurs de **stress nuisible**. Celui-ci provoque des **arrêts de travail**, de **l'absentéisme**, de **l'inefficacité...** et des **coûts importants** pour l'entreprise et l'intéressé.*

*Il convient donc d'**éviter l'escalade** en donnant les moyens de maîtriser le stress et de mieux gérer les émotions conjointes.*

OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- mieux réagir aux événements quels qu'ils soient et aux sollicitations pressantes et répétées,
- optimiser l'utilisation de leur potentiel de ressources,
- aller avec plus de sérénité au devant des défis quotidiens ou exceptionnels,
- faire de chaque situation difficile une occasion de progrès,
- développer leur adaptation devant des situations vécues comme difficiles.

PUBLIC : Tous niveaux, toutes fonctions. Chacun est concerné !

THÈMES pouvant être abordés

Reconnaître les signaux de stress

Définir le stress selon les principaux théoriciens : Hans SELYE, Henri LABORIT...

En reconnaître les étapes et les symptômes, aux plans physique, intellectuel, émotionnel et social pour mieux anticiper

Mieux comprendre les mécanismes qui induisent le Stress

Identifier les processus qui génèrent les ressentis et les comportements de tension chez soi et chez les autres

Développer de nouvelles capacités à gérer le stress

Au plan Mental

Transformer mes impressions négatives en approches constructives

Modifier mes stratégies inefficaces et reconsidérer les convictions qui me limitent

Transformer mes échecs en facteurs d'apprentissage

Développer ma créativité pour trouver des alternatives aux situations « problème »

Définir mes buts, transformer mes souhaits en objectifs cohérents et réalistes, et construire ainsi de nouveaux atouts de succès et de mieux être

Au plan Emotionnel

Faire de mes émotions un atout de progression, en comprendre la signification pour être à même de les exprimer et de les utiliser de façon appropriée

Eviter celles qui m'inhibent ou me submergent

Au plan Comportemental

Conserver ou retrouver, calme, énergie, contrôle de moi dans les situations critiques grâce à la respiration, l'auto-ancrage et la dissociation

Réduire les tensions inutiles et m'accorder des temps de ressourcement

Aller au devant des ressources positives de mon environnement.