

GESTION DU STRESS : TRANSFORMEZ-LE EN MOTEUR D'ENERGIE

2 JOURS POUR COMPRENDRE VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS,
AFIN DE GERER VOS ETATS DE STRESS ET AMELIORER VOTRE EFFICACITE
PROFESSIONNELLE AU QUOTIDIEN TOUT EN VOUS PRESERVANT

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les origines et mécanismes du stress
- Analyser ses pratiques, son vécu professionnel, son rapport au stress
- Construire sa progression personnelle
- Adopter une méthode et des outils performants

METHODES PEDAGOGIQUES

- Formation pragmatique et ludique
- Diagnostic approfondi des Drivers et Messages Contraignants
- Pédagogie active alternant apports et échanges
- Nombreux exercices et mises en situation
- Autodiagnosics, exercices de relaxation et de visualisation
- Conseils personnalisés

PROGRAMME

Le stress : Qui ? Pourquoi ?

Définir les notions de stress

Le stress, atout ou risque

Les signes révélateurs de stress

Appréhender les mécanismes physiologiques et psychologiques liés au stress

Ce qui se passe au niveau de nos trois cerveaux

Le stress dans la performance professionnelle

Comprendre les causes et les conséquences l'excès de stress au travail

Identifier les signes révélateurs de stress

Faire le lien entre stress et performance professionnelle

Décrypter les conséquences positives et négatives

Mettre en place une culture de la vigilance

Identifier ses sources de stress au travail

Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...

Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage

Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

Différencier les 4 dimensions de tempérament d'un individu et ses besoins en situation de stress

Etablir des relations positives

Comprendre la place de nos messages contraignants dans nos réactions et gestion des situations complexes

Prendre conscience des risques associés aux conflits

Identifier les facteurs de protection spécifiques à mettre en place

Envisager de nouvelles règles du jeu : du conflit à la coopération

Convertir le stress en moteur de son efficacité

Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress

Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action

Capitaliser son expérience et progresser

Apprendre à se relaxer

S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme

Délivrance

Attestation de formation

2 JOURS (14 HEURES)

CALENDRIER 2018

06-07 août

POUR NOUS CONTACTER

E-ATIF

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : bienvenue@e-atif.fr

POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

www.e-atif.fr

PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Gestion du Stress

TARIFS

ENTREPRISE

1200,00€ ht, soit 1440€ ttc

INDIVIDUEL

350,00€ ht, soit 420€ ttc

Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise



GESTION DU STRESS : TRANSFORMEZ-LE EN MOTEUR D'ENERGIE

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à E-ATIF – Ecole d'Analyse Transactionnelle en Ile de France

.....
Session du au

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_|_| Ville

Participant(e) Nom Prénom

Profession

Adresse :

Code Postal |_|_|_|_|_| Ville

Téléphone E-mail

Facturation

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_|_| Ville

Dossier suivi par Mme Mlle M. Fonction

Autres informations utiles..... Fait à Le



Signature