OPTIMISER LA GESTION DE SON STRESS

Canaliser son stress afin d'optimiser son efficacité personnelle et professionnelle.

Personnes concernées

Profils des stagiaires

- Tout type de public

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier les caractéristiques et composantes du stress
- Gérer son stress pour gagner en efficacité
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress dans son quotidien

Contenu de la formation

Identifier les caractéristiques et composantes du stress

- Définir le stress
- Connaître les différents types de stress
- Prendre conscience de ses conséquences
- Repérer la nature de son stress
- Identifier ses causes de stress

Gérer son stress pour gagner en efficacité

- Evaluer ses symptômes
- Se recentrer sur les basiques :
  - * Sommeil et rythmes biologiques
  - * L'alimentation
  - * L'activité physique

Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress dans son quotidien

- Optimiser sa respiration
- Apprendre à se centrer sur ses sensations corporelles
- Pratiquer la détente corporelle
- Ressentir son ancrage
- Renforcer sa concentration
- Utiliser la visualisation positive

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM…)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variée**s permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité

Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).
  Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.

Durée

- **3 Jours** non consécutifs, soit 21 heures.

Les périodes d'inter-session permettent une mise en pratique sur le terrain des éléments abordés en formation, ainsi qu'un retour d'expérience.

Tarif

- Devis sur demande.

Taux de satisfaction*

- **9/10**

**moyenne des évaluations à,chaud et à froid réalisées en 2024.*

Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

contact@souriance-rh.com

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débuter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.