

Gérer efficacement son stress

Comprendre son stress pour gagner en efficacité

Le stress résulte d'une difficulté d'adaptation à son environnement. Il engendre des réactions qui peuvent être nuisibles. Cette formation propose des outils pour prévenir le stress et en maîtriser les effets et vivre plus confortablement son quotidien au travail.

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux dirigeants, cadres opérationnels ou fonctionnels, techniciens, ingénieurs, toute personne désireuse de prévenir et de gérer le stress.

Objectifs

- Appréhender le fonctionnement du stress,
- Identifier les signes de tension qui l'accompagne, leur origine et leurs conséquences,
- Posséder de nouvelles techniques pour réduire les effets du stress,
- Faire face au stress en utilisant différentes stratégies d'adaptation et de communication,
- Établir son propre plan de gestion du stress,

- Développer sa propre stratégie de gestion de stress pour faire face aux pressions professionnelles et améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante.

Programme

Les mécanismes du stress

- Définition, étapes, fonctionnement physiologique, conséquences,
- Les facteurs de stress.

Analyser et évaluer son stress

- Autodiagnostic de son mode de fonctionnement en situation de stress.

Les outils de gestion du stress

- Relaxer le corps et l'esprit par des exercices appropriés,
- Aborder autrement les problèmes, penser autrement,
- Savoir résoudre les problèmes/conflits.

Les outils de prévention du stress

- Gérer son temps,
- S'affirmer,
- Adopter une bonne hygiène de vie,
- Adopter une vraie philosophie de vie.

Identifier les comportements à modifier et programmer ses stratégies de mise en place.

- Plan de vie, valeurs,
- Mettre au point sa méthode personnelle pour lutter contre le stress.

Les + de cette formation

- +Diagnostics personnels,
- +Exercices pratiques de mises en situation,
- +Apports méthodologiques,
- +Exercices physiques de relaxation et visualisations,
- +Jeux de rôles,
- +Pédagogie participative.

2 jours - 14 heures
690 € HT par participant

Nous contacter
02 53 35 51 00

info@lgpconseil.com

WWW.LGPconseil.COM