

Gestion du stress et efficacité professionnelle

1 jour
7 heures

Objectif professionnel cette formation développe l'aptitude des participants à être en mesure d'identifier et de gérer les sources de stress et d'apporter des solutions positives lors de ces situations.

Objectifs pédagogiques :

Savoir reconnaître les symptômes individuels de stress

Identifier les sources de stress

Prévenir et affronter les situations difficiles

Tout public

Prérequis : aucun

1. Présentation du stress

Définition du stress
Les mécanismes physiologiques
Les différentes phases du stress

2. Identification des facteurs de stress

6 grands facteurs de stress
Ressenti individuel des causes de stress
Travail individuel sur un histogramme
Les cinq sens et le stress

3. La compréhension des réactions individuelles et la transmission du stress sur l'équipe et les conditions de travail

Travail sur les deux axes
Analyse des signaux visibles du stress
test d'identification des mécanismes personnels qui déclenchent le stress

4. L'influence des réactions individuelles et la transmission du stress sur l'équipe et les conditions de travail

Les situations de transmissions du stress, le contexte et l'environnement,
La compréhension des événements et l'incidence sur les comportements,
Identifier l'image que l'on donne à son interlocuteur.

Modalités pédagogiques :

Conception et mise en place d'une stratégie personnelle de gestion du stress, évaluation des acquis, remise d'un support détaillé pour suivre et conforter ses acquis dans la durée, études de cas pratiques, Validation : évaluation formative par QCM

Groupe de 4 à 10 participants

Profil des formateurs consultable sur www.managir.com

Horaires habituels de formation 9h30 – 17h30

Évaluation des compétences en début et en fin de formation. Mesure de satisfaction en fin de session. Mesure de satisfaction du donneur d'ordre à ± 8 jours, évaluation par « Avis Vérifiés » à ± 1 mois, mesure de satisfaction et d'impact à ± 3 mois. Possibilité de questionnaire complémentaire par mail pendant 30 jours

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
01 45 23 22 22 ou ggury@managir.com

Réf. 413-025
Version 060224