

**MCMA090**

Gérer son stress

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- comprendre les mécanismes du stress
- trouver des solutions personnalisées
- développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer en situations stressantes

Programme

Qu'est-ce que le stress ?

Définir la notion de « stress »

Comprendre la dynamique du stress et son orchestration

Connaître les différentes stratégies d'ajustement au stress

Analyser les causes et les symptômes du stress

L'utilité du stress

Distinguer stress négatif et stress positif

Identifier les différentes réactions face au stress en fonction des personnalités

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte.

Diagnostiquer ses niveaux de stress.

Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

Transformer le stress destructeur en stress constructeur

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

Sortir de la passivité et agir positivement

Renforcer la confiance en soi

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

Public

Toute personne ayant à gérer des situations stressantes dans son activité professionnelle

Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

Nombres de participants

2 min – 8 maxi

Pré-Requis

Aucun

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates : à définir

Horaires : nous consulter

Lieu : nous contacter

Coût : nous consulter

Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

Méthodes et moyens pédagogiques

Exercices.
Auto diagnostics et simulations.
Objectifs personnalisés de progrès mis en œuvre par les participants.
Apports théoriques

Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant.

Validation et certification

Attestation de stage.

