

▶ Développement des Compétences Commerciales
 ▶ Formation en Intra-entreprise



Gestion de stress

2 jours
 [14 heures]
 DCCMK563



plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dccmk563.aspx>

OBJECTIF

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- donner les moyens de reconnaître l'état de stress négatif,
- de le prévenir et de le gérer afin de garder une efficacité « tranquille ».

PUBLIC

Commercial, vendeur, assistant, manager.

PÉDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

RÔLE DU FORMATEUR

Le formateur est attentif à ce que chaque participant s'approprie méthodes et outils. Il pratique un accompagnement comportemental personnalisé à chaque apprenant par des méthodes d'écoute et de questionnement.

OUTILS UTILISÉS

selon les besoins de la formation

Écoute active
 P.N.L. (programmation neuro-linguistique) et A.T. (analyse transactionnelle) Systémique (analyse des systèmes)
 Vidéo - jeux de rôles et analyse - Les jeux vidéos sont pris dans la pratique des personnes dans leurs vécus
 Télévision et caméra
 Un support de cours est distribué à chaque participant.

POINTS FORTS

Chaque participant recevra avant le stage un document sur lequel il précisera ses attentes. Ce document permettra au formateur d'orienter la formation en fonction des objectifs de chacun.

CONTENU

1 Comprendre les mécanismes du stress

▶ Développement des Compétences Commerciales
 ▶ Formation en Intra-entreprise



Gestion de stress

2
 jours
 [14 heures]
 DCCMK563



plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dccmk563.aspx>

- > Qu'est ce que le stress ? : Bon et mauvais stress, absence de stress - Phases d'alarme, de résistance, burn out - Que se passe t-il dans notre organisme ? - Déclenchement du stress sur notre cerveau : grille de latéralité
- > Psychologie du stress : Les réactions du corps humain face au stress
- > Définir son stress
- > Identifier son profil psychologique de stressé : quel profil ?
- > Les causes du stress ou Stresseurs
- > Trouver sa zone d'excellence
- > Les symptômes du stress
- > Les réactions physiques du stress
- > Stress et changement : trépied du changement : bilan

2 Les outils de gestion du stress

- > Comprendre son mode de communication avec : Les états du Moi – Analyse transactionnelle – Eric Berne :
- > Le triangle dramatique : comment en sortir.
- > Se ressourcer grâce aux signes de reconnaissance
- > S'organiser dans le temps
- > Identifier les messages contraignants du stress « Drivers »
- > Savoir dire NON pour réduire son stress
- > Savoir gérer les critiques justifiées et injustifiées pour diminuer son stress
- > Demander, refuser, donner et recevoir : pour mieux gérer les situations conflictuelles et stressantes.
- > Les émotions : le repérer, les exprimer.

3 Développer une stratégie anti-stress

- > Définir un plan d'action personnel
- > Séances de relaxation dynamique
- > Trucs et astuces anti-stress
- > Définir son plan d'action personnel anti-stress