

▶ Développement Personnel
 ▶ Formation en Intra-entreprise



Gestion du stress

3 jours
 [21 heures]
 DPCO310

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco310.aspx>

OBJECTIF

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress.
- Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress.
- Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress.
- Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre.

PUBLIC

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien.

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 Les aspects positifs et négatifs du stress

► Développement Personnel
► Formation en Intra-entreprise



Gestion du stress

3 jours
[21 heures]
DPCO310



plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco310.aspx>

- > Les mécanismes psychophysiologiques du stress.
- > Les trois phases du stress.
- > Effets : stress aigu et stress chronique.

2 Le stress professionnel

- > Les situations de stress dans l'entreprise.
- > Les facteurs individuels.
- > L'impact des dérangements.
- > Se préparer mentalement aux situations d'enjeu.
- > Les comportements positifs.
- > L'estime de soi et des autres.

3 Manager son mode de vie

- > Adopter une bonne hygiène de vie.
- > Les cycles de vigilance.

4 Le dépistage et le contrôle du stress


- > Les signes physiques et immédiats.
- > Les bons réflexes pour faire face à la situation.
- > Savoir se détendre.
- > Savoir se relaxer.

5 Correction et contrôle du stress

- > Savoir organiser son temps.
- > Gérer les conflits, les désaccords, les critiques.
- > Accepter le changement.
- > S'affirmer.
- > Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque.


6 Prévenir le stress

► Développement Personnel
► Formation en Intra-entreprise



Gestion du stress

3
jours
[21 heures]
DPCO310



plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco310.aspx>

- > Savoir gérer ses émotions.
- > Préserver son état d'équilibre intérieur.