

Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps



DP-55 3 Jours (21 Heures)

Description

Le stress prend naissance entre la sphère des choix et valeurs personnels et l'environnement du travail et ses objectifs professionnels. En ce sens, vouloir gérer son stress est une ambition délicate car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres. Cette formation 'stress' vous le permet grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais pas stressante.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité dans ces situations.

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

Programme de la formation

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.
- Mise en situation Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La 'relaxation' pour être détendu.
- La 'maîtrise des émotions' pour garder son calme.
- Les 'signes de reconnaissance' pour se ressourcer.
- Mise en situation Exercices pratiques encadrés.

Sortir de la passivité et agir positivement

- 'Savoir dire non' lorsque c'est nécessaire.
- Les 'positions de perception' pour prendre de la distance.
- Mise en situation Exercices de mises en situation.

Renforcer la confiance en soi

- Les 'permissions' pour dépasser ses limites.
- Le 'recadrage' pour renforcer l'image positive de soi.
- Mise en situation Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle 'antistress'.
- Mise en situation Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours.