www.abcci.fr



# **COMPRENDRE ET GERER SON STRESS 1 jour**

#### **FORMATION EN PRESENTIEL**

#### **Public**

Toute personne désirant travailler à son équilibre professionnel et personnel pour améliorer son efficacité

### Pré-requis

Aucun

### **Objectifs**

Mieux connaître les mécanismes de fabrication et d'amplification du stress

Mieux connaître et comprendre la gestion des émotions Faire le point sur son stress

Apprendre à gérer son stress au travail

### Démarche pédagogique

A l'aide d'outils de positionnement, de conseils pour apprendre à corriger ses comportements, de jeux de rôle et de techniques de relaxation, chaque participant retrouve la possibilité et la responsabilité d'agir sur son propre stress.

Il améliore ainsi sa réceptivité au stress, son comportement émotionnel et sa communication interpersonnelle

#### Modalités des évaluations des acquis

Evaluation des participants par les intervenants en cours de formation afin d'évaluer le degré d'acquisition des contenus Quizz en début et en fin de formation

### **Evaluation finale de la formation**

Il sera délivré un certificat de réalisation.

## **Profil formateur**

10 ans d'expérience

# Support pédagogique

Support pédagogique remis à chaque participant

### Moyens pédagogiques

Vidéoprojecteur

# **Durée / horaires**

7 h / 08h30-12h30 et 13h30 - 16h30

# Nombre de stagiaires

Maximum 6

### Lieu

En nos locaux (stage inter)

En nos locaux ou site client (stage intra)

# Tarifs Inter et Intra [nous consulter]

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention de stage est signée ou un acompte de 30% est reçu.

## **PSH** (Personne en situation de Handicap)

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter

### **Programme**

#### Stress

Comprendre le stress :

- physiologie
- origine
- conséquences

Apprendre à préserver son sommeil Faire le point sur son exposition et sa réceptivité au stress

Reconnaître des cas de stress aigu Faire le point sur l'équilibre de ses scènes de vie

### Emotions

Identifier ses émotions et en comprendre le fonctionnement Apprendre à voir l'utilité des émotions Découvrir les étapes et les bienfaits de l'acceptation

### Communication interpersonnelle

Faire le point sur ses difficultés de communication Être attentif à la communication non verbale Acquérir des techniques de communication :

- écoute active
- exprimer demande et refus, critique et compliment

Renforcer son assertivité

### Relaxation

Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress

Apprendre à se relaxer dans toutes les situations Les relaxations « express »