

GÉRER SON STRESS

LE COMPRENDRE POUR LE DOMPTER

INTERVENANTE CLASSES VIRTUELLES

Formation animée par Séverine DESAULLES. Psychologue de formation, elle capitalise sur plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement et le développement des compétences et des talents en entreprise sous la forme de diverses prestations : coaching, accompagnement des mobilités, co-développement, formation, accompagnement d'équipe...



OBJECTIFS

- Savoir reconnaître son stress
- Gérer les dimensions corporelles, psychologiques et comportementales du stress
- Acquérir des techniques d'assertivité pour optimiser sa communication et faire face plus efficacement et plus sereinement à des situations difficiles

PROGRAMME

CLASSE VIRTUELLE 1 | COMPRENDRE LE STRESS

- Les caractéristiques du stress
- Les principales sources de stress dans les entreprises
- Les agents stressés
- Les manifestations du stress : symptômes visibles, indicateurs clés et points d'alerte
- La notion de Perception de la réalité

Intersession | Visionnage vidéos + Plan action personnel : 30'

CLASSE VIRTUELLE 2 | SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE L'AUTRE

- Prise de conscience de nos différences et de l'importance de considérer ses différences dans nos relations avec les autres.
- Présentation des théories de W. MARSTON et de C. JUNG

Intersession | Autodiagnostic assertivité + visionnage nouvelles vidéos : 30'

CLASSE VIRTUELLE 3 | MIEUX COMMUNIQUER

- L'intelligence relationnelle
- Se positionner
- Savoir dire NON !

Intersession | Préparer le défi N°3 stratégies adaptation / incertitude : 30'

CLASSE VIRTUELLE 4 | CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.
- S'observer, s'accepter, s'assumer et s'affirmer

Intersession | Quizz sur les acquis + vidéos 3 + Plan d'Action Personnel : 30'

CLASSE VIRTUELLE 5 | LE TEMPS, NOTRE MEILLEUR AMI CONTRE LE STRESS

- Son rapport au Temps, les pièges du temps
- Analyse de ses priorités et mise en œuvre de plans d'action
- Les principes de la délégation
- Gestion de son efficacité collective (réunions, entretiens...)
- Utilisation des outils appropriés

CONCLUSION | LA PRÉVENTION PERSONNELLE : engagement sur des axes de progrès



5 classes virtuelles (5h)
+ 4 Intersessions (2h),
soit **7h**



LES 5H CHRONO



5 classes virtuelles actives, ludiques et participatives :

- > 1h par classe virtuelle
- > Des séquences variées et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, d'activités Klaxoon

4 intersessions pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Vidéo, autodiagnostic, exercices ludiques (les « défis »), Quiz, élaboration d'un plan d'action personnalisé

Pour qui ? Toute personne exposée au stress et souhaitant s'en préserver

Prérequis : Aucun

Evaluation : Evaluation formative en fin de session

Modalités d'accès : Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYS auprès du participant, en lien avec son partenaire ASB pour la plateforme LMS. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.



590 €HT / personne

[S'inscrire](#)