

GÉRER SON STRESS

LE COMPRENDRE POUR LE DOMPTER



Distanciel

3 classes virtuelles,
1h + 2h + 2h , soit 5h +
activités en intersessions



Formation animée par **Séverine DESAULLES**

Psychologue de formation, elle capitalise sur plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement des équipes RH et des managers, notamment dans le domaine du recrutement.



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 stressseurs
- > Les manifestations du stress : symptômes visibles, indicateurs clés et points d'alerte
- > La notion de Perception de la réalité

Intersession : Visionnage vidéos + Autodiagnostic assertivité + Plan action personnel

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

MIEUX COMMUNIQUER

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

Intersession : Préparer le défi « stratégies adaptation / incertitude »

CLASSE VIRTUELLE 3 |

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

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

LA PRÉVENTION PERSONNELLE :

- > Engagement sur des axes de progrès



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

Prérequis : Aucun

Méthodes mobilisées :

- + 3 classes virtuelles actives, ludiques et participatives
- + Des séquences variées et rythmées : alternance d'apports sur les concepts clés, d'exercices pratiques, d'activités Klaxoon
- + Des intersessions pour consolider les acquis des classes virtuelles et ancrer durablement les bons réflexes : Vidéo, exercices
- + La formalisation d'un plan d'actions personnel
- + Animation vidéoprojetée

Modalités d'évaluation : Quiz ou Aventure Klaxoon après la formation pour évaluer les acquis

Modalités d'accès : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > 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.

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap



- > 590 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter