

GÉRER SON STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

OBJECTIFS :

Gérer son temps et mieux s'organiser, comprendre le stress pour mieux le gérer, communiquer plus efficacement, développer des ressources cognitives, émotionnelles et relationnelles

PROGRAMME :

Gérer son temps et mieux s'organiser

- Identifier ses stratégies et les sabotages possibles
- Découvrir et mettre en place des comportements efficaces et adaptés
- Résoudre les problèmes
- Répartir, programmer et structurer son action

Comprendre le stress pour mieux le gérer

- Définir les composantes physiologiques et psychologiques du stress, en repérer les symptômes
- Recenser les « générateurs de stress »
- Découvrir les axes de la gestion du stress et mettre en place des stratégies adaptées et personnalisées, utiliser des techniques de relaxation, respiration, méditation, visualisation

Communiquer plus efficacement

- Distinguer les éléments d'une communication interpersonnelle efficace
- Développer ses capacités d'écoute et d'observation
- Déceler les phénomènes qui parasitent une relation et apprendre à cultiver ceux qui contribuent à l'améliorer
- Exprimer ses besoins et négocier leur satisfaction

Développer des ressources cognitives, émotionnelles et relationnelles

- Analyser et comprendre son fonctionnement intellectuel, relationnel et émotionnel
- Déterminer ses zones d'influence et de préoccupation
- Se fixer des objectifs accessibles et motivants
- S'affirmer dans le respect de soi, des autres et de l'environnement

À SAVOIR

Dispositif :

Intra

Public :

Tout public

Pré requis :

Aucun

Méthodes et modalités pédagogiques :

Apports théoriques ponctuels, ateliers de réflexion individuelle et de groupe, grilles et outils de connaissance de soi, jeux et exercices

Présentiel – Distanciel

Moyen d'encadrement :

L'animation est assurée par des consultants praticiens de l'entreprise

Modalités d'évaluation :

Mise en situation

Validation :

Certificat de réalisation et attestation des acquis

Organisation

Durée : 3 jours

Tarifs

En Intra : nous consulter

Lieu : FDME

Délais d'accès : 2 à 4 semaines

Modalités d'accès : pré-inscription

CONTACT

[01 60 79 74 21](tel:0160797421)

formation.continue@fdme91.fr

ACCESSIBILITÉ

aux personnes en situation de handicap

Site et formations accessibles* aux Personnes en situation de handicap ou situations pénalisantes ponctuelles. Contacter le référent handicap sur mission.handicap@fdme91.fr

* des aménagements pourront être nécessaires le cas échéant sur demande de l'intéressé