

GERER LA PRESSION AU QUOTIDIEN (8)

PRÉREQUIS

Aucun

POUR QUI ?

Tout public

DURÉE

2 JOURS

OBJECTIFS :

- Faire face au quotidien face à des situations stressantes
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Se ressourcer après l'événement stressant

DÉROULÉ :

● EVALUER SES FACTEURS DE STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Diagnostiquer ses « stressseurs » et ses besoins
- Connaître les différents leviers de gestion du stress

● RÉCUPÉRER PHYSIQUEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT

- La relaxation pour se détendre
- La concentration pour poser sa conscience
- L'activité physique pour relâcher

● SE PROTÉGER AU QUOTIDIEN

- Savoir dire non pour s'affirmer
- Maîtriser ses émotions et garder son calme
- Les « positions de perception » pour comprendre et accepter

● RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Les permissions pour choisir le meilleur
- Le recadrage pour renforcer l'image positive de soi
- Donner, demander et recevoir les signes de reconnaissance

● Formateurs experts

Nos formateurs sont des experts reconnus dans leur métier

● Méthodes & Ressources pédagogiques

Des apports de contenu, cas pratiques, exercices de respiration, auto-diagnostic, échanges

● Suivi & évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps). Synthèse et évaluation des acquis .Attestation de fin de formation

● Prix

Inter : 900 € net de taxes / participant
Intra : 2200 € net de taxes