

La Gestion du stress



QUELS OBJECTIFS ?

- Diagnostiquer votre niveau de stress et vos sources de stress
- Faire face à ce stress et prendre soin de sa santé mentale

PROGRAMME DE LA FORMATION

Partie 1

- Qu'est ce que le stress
 - Définir le stress
 - Identifier les phases de stress
 - Identifier les symptômes du stress
 - Prendre conscience des différentes sources de stress
 - Prendre conscience de sa position de vie
 - Identifier ses messages contraignants
 - Prendre conscience des effets positifs du stress

Partie 2

- Limiter l'impact physique du stress
 - Trouver des idées pour prendre soin de soi et améliorer l'environnement de travail
 - Evaluer son niveau de fatigue et comprendre la dynamique de l'énergie
 - Identifier des pistes pour se ressourcer

Partie 3

- Reprendre le contrôle et mieux appréhender les équilibres
 - Prendre conscience de l'impact de la notion de contrôle dans le niveau de stress
 - Diagnostiquer cercle de préoccupations et cercle d'influence
 - Prendre soin de sa santé mentale

Partie 4

- Gérer les stressseurs
 - Définir ses frontières
 - Poser ses limites en évitant le conflit
 - Savoir dire non quand c'est nécessaire
 - Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes

Les publics

Toutes personnes souhaitant améliorer ses relations avec ses interlocuteurs

Pré – requis :

Aucun

Durée :

14 H

Coût : stagiaire

En groupe (mini 3 personnes) :

Présentiel: 600 €HT / pers.

Distanciel : 500 €HT/ pers.

Tarif INTRA nous consulter

Groupe physique :

Max 12

Groupe en ligne :

Max 10

Lieux :

Sur Nice dans nos locaux
En entreprise partout en France sur demande.
En Visio TEAMS ou ZOOM.

Information et inscription

Tel: 07 60 53 55 86
contact@acticop.com
Surrendez-vous individuel

La Gestion du stress



Méthodes d'évaluation

- Réveil pédagogique
- Exercices d'application
- Mises en situation
- Plan d'action
- Evaluation à froid possible



Moyens matériels

- Power Point et autres outils Office
- Paperboard
- Ordinateur portable
- Câble de connexion au rétroprojecteur
- Internet



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Personnalisation de la théorie à travers des jeux de rôles
- Support Power Point
- Video
- Nombreux exercices d'application: jeux de rôle, ateliers de mise en pratique en groupe, échanges, partages

Références client:

2024-2023

Ateliers en mission locale :

- Agilité relationnelle
- Motivation
- Aisance relationnelle
- Affirmation de soi
- Gestion du stress

Atelier pour communauté d'entrepreneurs :

- Affirmation de soi
- Sophrologie

Séances sophrologie pour particuliers

2022

Atelier en Ets restauration œuvre d'arts

- Affirmation de soi

2006 à 2020

Presse Quotidienne Régionale

- Animations d'ateliers en gestion de projets, travaux collectifs, réunions,...

....



Accessibilité aux personnes en situation de handicap, toutefois nous contacter au préalable si aménagement spécifique nécessaires.



Délai inscription : Prise en compte jusqu'à une semaine avant le début de la formation si place disponible



Intervenante :

- Formatrice & Sophrologue certifiée, spécialisée dans la communication interpersonnelle, l'affirmation de soi, la gestion du stress et la santé mentale (secouriste PSSM).
- 20 ans d'expérience dans la Presse Quotidienne Régionale dont 14 années en tant que Responsable d'équipes.
- 23 ans de pratique en sophrologie et méditation de pleine conscience
- 6 ans comme Formatrice produits dans un grand groupe d'électroménager.
- Expériences dans la grande distribution.

