

Gestion du stress- Formation manager

Développer ses ressources

GSTRESSMAN - Fiche pédagogique



OBJECTIFS

Reconfigurer ses réponses face au stress.
Réagir avec assertivité face aux situations tendues.
Adapter ses comportements face au stress.
Trouver l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle.
Utiliser des techniques de sophrologie.

PUBLIC CONCERNE

Chefs d'entreprise - Dirigeant
Manager - Encadrant

PRE REQUIS

Pas de prérequis.

DUREE DE LA FORMATION

7 heures.

METHODE PEDAGOGIQUE

Cours en PDF.
Enregistrements audios des exercices.
Test.

INTERVENANT

Formatrice pour adultes certifiée.
Sophrologue
Formatrice QVCT et Communication

EVALUATION

Evaluation en formation continue
Mise en situation
Attestation de fin de formation

TARIF

Inter-entreprises
Nous consulter
Intra-entreprise
Nous consulter

FINANCEMENT

Le financement des formations peut s'effectuer par les acteurs du financement de la formation en France (OPCO, Pôle Emploi, Région ou autre) Toutefois, les dispositifs de financement sont accessibles selon les critères de prise en charge qu'ils ont préalablement définis.

HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter en amont de la formation, nous permettant ainsi de préparer au mieux l'accueil de la personne et d'adapter si nécessaire le déroulement du stage.

CONTENU

Reconfigurer ses réponses face au stress

Comprendre les mécanismes du stress : aigu et chronique
Identifier ses symptômes physiques et psychiques
Prévention du Burn-Out : 3 repères, Test de Maslach

Réagir avec assertivité face aux situations tendues

Créer une dynamique d'équipe positive
Favoriser l'initiative pour répartir la charge de travail
Faire face aux imprévus en limitant le stress
Savoir dire oui et oser dire non, argumenter pour faire évoluer l'équipe

Adapter ses comportements face au stress

Recenser ses propres « stressseurs »
Le stress c'est du C.I.N.E : évaluer son niveau de tension
Identifier son N.O.S : Niveau Optimal de Stress
Reconnaître le « bon » et le « mauvais stress »
Trouver l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle
Identifier ses valeurs v Calibrer sa répartition du temps
Ajuster les domaines de vie

Utiliser des techniques de sophrologie

Rétablir l'équilibre en soi
Régulation émotionnelle
Canaliser ses pensées
La libération des tensions par l'IRTER et la détente musculaire
Les exercices de respiration pour libérer les tensions
La visualisation positive, lieu ressource