

Gérez votre stress pour être plus performant 2 jours

Objectif général

Deux jours pour comprendre les mécanismes du stress, ses conséquences et ses sources propres à chaque individu. Prenez du recul pour adopter le bon comportement en situation difficile, maîtrisez vos réactions et intégrez cette dimension dans votre management.

Public

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié

Pré-requis

Aucun

Durée

14 heures.

Plages horaires

De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Programme

Jour 1 :

Matin

☞ *Comprendre les mécanismes du stress et leurs conséquences*

- Définition, le stress positif et le stress négatif
- Les différentes réactions face au stress et les indicateurs physiques de réaction

Jour 2 :

Matin

☞ *Connaître les stratégies à adopter afin de faire face à une situation source de stress*

- Les différents modes relationnels
- Les systèmes de pensées et de croyances
- Le rôle des émotions
- Les comportements efficaces à adopter (prise en compte des réactions corporelles)

Après-midi

☞ *Identifier les situations et attitudes personnelles propres à générer du stress*

- Les facteurs individuels
- La dynamique des comportements « agressifs » et les attentes non exprimées
- Les facteurs liés au cadre de vie et à l'organisation du travail

Après-midi

☞ *Appréhender différemment les situations difficiles*

- La modification des perceptions et des représentations figées
- La maîtrise émotionnelle
- Mettre en place une stratégie personnelle
- Prendre en compte la question du stress dans le management de ses salariés

Moyens et encadrements pédagogiques

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par des consultants experts dans le domaine.
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Evaluation et remise d'une attestation de formation.

Pour plus d'informations

Service Formation Continue - Par territoire :

04 : formationcontinue04@cmar-paca.fr
04 92 30 90 97 - 06 70 27 71 76

05 : formationcontinue05@cmar-paca.fr
04 92 52 80 15

06 : formationcontinue06@cmar-paca.fr
04 92 12 53 45

13 : formationcontinue13@cmar-paca.fr
04 91 32 24 70

83 : formationcontinue83@cmar-paca.fr
04 94 61 99 65

84 : formationcontinue84@cmar-paca.fr
04 90 89 20 40

<https://www.cmar-paca.fr/catalogues-des-formations>