

Comprendre et gérer son stress en milieu professionnel

Une formation pour gérer les situations de stress au quotidien !

Issue de l'expérience exceptionnelle du formateur, sophrologue praticien, ancien officier instructeur commando et officier de police judiciaire vous allez bénéficier des techniques reconnues par les sportifs de haut niveau et les troupes opérationnelles.

Objectifs de la formation :

- Comprendre mon fonctionnement en situation de stress
- Savoir gérer au quotidien son stress par des méthodes et outils simples
- Expérimenter les outils de gestion du stress pour les rendre réflexes

Publics : Tous publics

Durée : 2 jours soit 14 Heures

Pré-requis : Aucun.

PROGRAMME :

Comprendre mon fonctionnement en situation de stress

- Identifier les facteurs de stress
- Comprendre le processus biologique du stress : causes et conséquences
- Analyser mes réactions et mes limites face au stress
- Repérer mes propres signaux d'alarme et évaluer mon niveau de stress

Savoir gérer au quotidien son stress par des méthodes et outils simples

- Comprendre et maîtriser ses émotions par des techniques de respiration
- Savoir utiliser à son profit ses émotions et utiliser son stress au quotidien
- Savoir visualiser les différentes situations de stress au travail par la visualisation
- Comprendre l'impact de mon stress sur celui de mon entourage

Construire un plan d'actions anti-stress pour renforcer sa posture

- Définir un équilibre personnel pour renforcer sa posture professionnelle
- Savoir définir ses priorités d'amélioration de son stress
- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme

Méthodes pédagogiques : Théories applicables, ateliers variés et adaptés à chaque volet de la formation. Travail en groupe, en sous-groupe et individuel.

Méthodes évaluation : A chaud à l'issue de la formation et 3 mois après la session.

Suivi des stagiaires via email, SMS et réseaux sociaux du formateur.

Ouverture d'une session à partir de 5 participants pour raison pédagogique

Nombre maximum de participants par session : 10