

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Gérer son stress

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress et les réactions physiques et psychiques face aux tensions subies
Apprendre à reprendre le contrôle de son corps
Mettre en place des pratiques favorisant le bien-être : techniques de relaxation, technique du sommeil flash, ...
Améliorer sa qualité de vie

Programme

Partie I : Les mécanismes du stress et des émotions
Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux)
Comprendre les réactions face au stress
Identifier ses propres situations de stress caractéristiques
S'inscrire dans une projection de solutions individuelles
Activité : Brainstorming : Le stress c'est quoi pour vous ?
Chaque participant comprend son propre rapport au stress
Partie II : Reprendre le contrôle de son corps et renforcer la confiance en soi
Les réactions du corps face à une situation de stress
Gérer soi-même son stress, la relaxation, la maîtrise des émotions
Apprendre à maîtriser une technique de récupération optimisée
Activité : Mise en pratique encadrée de techniques de respiration et de relaxation.
Séance de sommeil flash
Partie III : Identifier ses propres besoins et mettre en œuvre sa stratégie de réussite de gestion du stress
Renforcer sa maîtrise de soi en situation de stress
Identifier et définir ses petits protocoles de gestion du stress
Activité : Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite
[EN OPTION - PROGRAMME DE RENFORCEMENT] - 3h d'Atelier de Retour d'expérience + 6 mois
Les participants participent à un atelier de retour d'expérience pour partager avec le groupe les petits protocoles de résolution individuels de diverses situations de stress vécues dans leur métier. L'atelier participe à renforcer sa capacité individuelle à gérer son stress.

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

12 stagiaires

Qualification des intervenants

Le formateur est issu du monde du sport de haut niveau en tant que champion de France du XV de France enrichi d'une expérience professionnelle au sein de grands groupes, il possède une maîtrise de la performance individuelle et collective, du management allié à la mécanique du stress. Laurent, expert en management – amélioration de son bien-être, possède plus de 10 ans d'expérience en tant que cadre au sein de grands groupes de la communication.

Moyens pédagogiques et techniques

Formation centrée sur la pratique et l'appropriation de techniques de gestion du stress.
Un plan de réussite individuel de sa gestion du stress est identifié.
Présentiel

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation est réalisée par le formateur lors du partage des protocoles individuels de gestion du stress.

Sanction visée

Attestation de formation

Logistiques

Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo.
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formation@ebrioo.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrio met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrioo.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRI00 | f.duteil@ebrioo.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

