



SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 2

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% présentiel
Mix Learning

Public visé : Toute personne ayant suivi le module "Savoir gérer son stress module 1".

Prérequis : Sans niveau spécifique

Accessibilité aux personnes handicapées
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

Prochaines sessions

LENS

SESSION 1 : Les 12, 19, 26 novembre & 03 décembre 2024

98%

DE TAUX DE
SATISFACTION

60

ANNÉES D'EXISTENCE
ET D'EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS
DISPONIBLES

Objectifs

- Évaluer son stade actuel en matière de « stress » et les techniques mises en place sur le terrain depuis le module 1 (points acquis, en cours d'acquisition, non acquis, difficultés rencontrées, situations nouvelles...)
- Pour chaque type de relations (avec soi, avec les autres, avec l'environnement), identifier les situations stressantes et les méthodes employées aujourd'hui pour y remédier
- Trouver de nouveaux comportements plus adaptés et les mettre en place sur le terrain
- Développer une « zen attitude » dans son quotidien et maintenir dans le temps

Les + de la formation

- Formation pratique avec mises en situation professionnelle
- Acquisition de techniques simples et opérationnelles de gestion du stress

Retrouvez toutes nos formations sur :

laho-formation.fr

Document généré le 07/2024

BESOIN D'ÊTRE CONTACTÉ(E) POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR UN DEVIS ?
APPELEZ NOTRE CONSEILLER pour un premier entretien GRATUIT et SANS ENGAGEMENT.

N° Vert 0 805 384 384 formationcontinue@laho-formation.fr





SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 2

Contenu de la formation

Découpage par demi-journée :

1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j'ai encore en mémoire ?
- Ou en suis-je avec mon efficacité relationnelle ma gestion des changements et mon positionnement au sein de l'équipe?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd'hui ?

2. Rappel du fonctionnement humain

- Jeux relationnels et techniques de repérages de ces derniers chez soi et les autres dans les différentes situations professionnelles

3. Optimiser la pertinence au niveau fond et forme de sa communication

- Être le relais efficace d'information : comment transmettre des consignes et demander ou refuser une demande auprès de ses interlocuteurs interne ou externe

4. Optimiser la pertinence au niveau fond et forme de sa communication (suite)

- Gérer l'agressivité et les conflits en instaurant des relations gagnant/gagnant et en donnant une image positive de soi à l'entreprise





SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 2

Contenu de la formation

5. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement

- Appréhender les leviers freins et résistances vis-à-vis du changement chez soi et chez les autres

6. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement (suite)

- Détecter le stade dans la gestion des besoins et la phase de changement chez soi et chez les autres pour
- comprendre les enjeux de la relation adapter sa communication et voire accompagner l'autre dans le changement

7. Optimiser son positionnement dans un contexte de changement (suite)

- Comment impulser le travail en équipe dans un contexte de changement ?

8. Mise en situation





SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 2

Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Résultats attendus

Chaque participant est capable de :

- Ancrer la confiance en soi pour s'affirmer en toutes circonstances
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité
- Prendre confiance et s'affirmer. Entraînement en groupe et binômes
- Savoir prioriser en fonction de soi
- Définir son plan d'action personnel antistress
- S'accorder de la valeur : Augmenter l'estime et la confiance en soi
- Oser sortir de sa «zone de confort » :Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme

Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine

