



SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 1

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% classe virtuelle
Mix Learning
100% présentiel

Public visé : Tout public

Prérequis : Aucun prérequis n'est exigé pour suivre ce module de formation

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

Prochaines sessions

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

SESSION 1 : du 10/09/2024 au 18/09/2024

98%

DE TAUX DE
SATISFACTION

60

ANNÉES D'EXISTENCE
ET D'EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS
DISPONIBLES

Objectifs

- Établir un diagnostic individuel
- Cerner ses modes préférentiels de fonctionnement, ses réactions comportementales et émotionnelles et leurs conséquences sur la tolérance au stress
- Identifier les principales sources de stress négatif et les tensions liées à la vie professionnelle et personnelle
- Analyser les résultats du diagnostic et élaborer un plan d'action
- Mettre en oeuvre des techniques simples pour gérer efficacement son stress.

Les + de la formation

- Formation action permettant de travailler à partir de mises en situation concrètes
- Formation donnant des techniques simples et opérationnelles pour gérer son 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 1

Contenu de la formation

Identifier chez chacun les situations « stressantes » vécues au quotidien et les réactions comportementales et émotionnelles

- Qu'est-ce que le stress ? et si c'était une opportunité ... pour retrouver l'équilibre
- Appréhender les grandes bases du fonctionnement humain et les sources de la gestion du stress

Appropriation et entraînement à l'utilisation de techniques simples pour développer la « zen attitude »

- Gérer de façon constructive les aléas et les défis du quotidien
- Préparation mentale à une situation « stressante »
- Canaliser les émotions et en faire une source précieuse d'information
- Les grands principes d'une bonne hygiène de vie pour développer ses performances professionnelles et personnelles

Établir un plan d'actions sur mesure pour chaque participant

- Analyse du profil de chacun en fin de formation, les progrès réalisés et les axes de travail pour l'avenir
- Choix d'objectifs et élaboration d'un plan personnalisé réaliste et réalisable à mettre en place après la formation pour conforter les progrès
- Entraînement à la gestion des futures situations délicates





SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 1

Modalités, méthodes et outils pédagogiques

- S'appuyer sur les réussites de chacun pour créer la confiance collective et individuelle nécessaire au changement attendu
- La pédagogie utilisée permet aux participants d'être véritablement acteurs de leur formation
- Des trainings intensifs sont pratiqués sous la forme de mises en pratique de situations qu'ils rencontrent au quotidien
- Remise d'un support pédagogique

Résultats attendus

Chaque participant est capable

- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Identifier ses facteurs de stress et repérer ses propres signaux d'alerte
- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales: respiration, gestuelle, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul

Modalités d'évaluation

- Tour de table préalable
- Questionnaire de satisfaction de fin de stage

Modalités de financements

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

Intervenants

- Une équipe d'intervenants experts en développement personnel.

Modalités et délai d'accès

- Aucun prérequis n'est exigé pour suivre ce module de formation

