



## 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](mailto: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

