



SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 2

A partir de 1250€ nets de taxes.

100% classe virtuelle
Mix Learning
100% présentiel

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

Prérequis : Avoir suivi le module "Savoir gérer son stress module 1"

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 04/2024

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

1. Appréhender la situation actuelle

- Quelles sont les notions que j'ai encore en mémoire depuis le module 1 ?
- Où j'en suis avec ma gestion de stress ?
- Qu'ai-je mis en place depuis la dernière session ?
- Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd'hui ?

2. Rappel du fonctionnement humain pour identifier les 3 stades d'intervention nécessaires pour développer la "zen attitude" dans son quotidien

- avec soi
- les autres
- l'environnement

3. Comment acquérir un savoir-être solide pour faire des périodes de stress et de changement une opportunité et un gain en liberté d'actions.

4. Établir un plan d'actions pour maintenir la « zen attitude » dans le temps





SAVOIR GÉRER SON STRESS NIVEAU 2

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 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

- 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

- Avoir suivi le module "Savoir gérer son stress module 1"

