



Gérez votre stress efficacement

GST

3 JOURS



Description

Ce cursus enseigne comment réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent quotidiennement dans la vie professionnelle de toute personne en charge de responsabilités.

Déroulement

Destinée principalement aux managers ou cadres confrontés aux pressions, cette formation, dont l'approche pédagogique est centrée sur des cas pratiques, vous fera découvrir les méthodologies anti-stress et vous enseignera à mieux appréhender le stress, à en tirer parti afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.



Public

- Managers ou Cadres confrontés aux pressions
- Toutes personnes cherchant à réguler leur stress en environnement professionnel



Pré-requis

- Souhaiter gérer son stress en appliquant des méthodes pratiques en environnement professionnel



Certifications

- Certification par l'Institut Européen de Management des Entreprises



Programme

- **Niveaux et facteurs de stress**
 - Le stress adapté et le stress dépassé
 - Les facteurs nuisibles et protecteurs ayant une influence sur l'évaluation
- **Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress**
 - Evaluer ses propres facteurs
 - Identifier ses propres signaux d'alerte
 - Diagnostiquer ses niveaux de stress
 - Répondre à ses besoins
 - Comprendre ses réactions
 - Les sources de stress professionnel
- **Apprendre à gérer son propre stress**
 - Les registres sensoriels
 - Les filtres de la communication
 - Exercices simples de détente corporelle et de respiration à partir des techniques de la sophrologie
 - Prendre du recul
 - Mieux comprendre l'impact de notre dialogue intérieur sur notre expérience
 - Le cycle de maintenance
 - Construire son plan de coaching
- **Techniques de gestion du stress**
 - Stratégies
 - Approches « problèmes », « émotion », cognitive
 - Apprendre à se détendre
 - Sortir de la passivité et agir positivement
 - Renforcer la confiance en soi
 - Mise en place des méthodes de gestion de stress
 - Se préparer à la confrontation
 - Un facteur de développement
 - Réguler le stress collectif
- **Renforcer ses compétences de manager en matière de gestion du stress**
 - Gérer le stress lié aux relations humaines
 - Savoir écouter le stress de ses collaborateurs
 - Avoir des outils concrets pour évacuer les tensions et le stress
 - Mieux s'organiser pour moins stresser
 - Se préparer mentalement



Vous serez capable de...

Contrôler, analyser et améliorer votre gestion du stress dans votre milieu professionnel

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir prendre du recul et identifier votre seuil optimal de stress
- Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress
- Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress
- Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Développer votre intelligence émotionnelle en situation de stress
- Maintenir votre potentiel énergétique à un niveau adéquat
- Avoir de bons réflexes face aux pressions de votre entourage
- Tirer parti de l'ensemble de vos ressources
- Revenir rapidement à votre point d'équilibre après une situation « chaude »
- Améliorer votre maîtrise émotionnelle en situations stressantes
- Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre
- Récupérer rapidement

egilia[®]
LEARNING