

Développement Personnel

OBJECTIFS

Cette formation a pour ambition de vous donner une vision et une approche concrète du stress et de sa gestion.

PARTICIPANTS

Managers et collaborateurs ayant des occupations professionnelles stressantes.

PRE-REQUIS

Aucun.

METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques, applications et études de cas., exercices pratique

MOYENS

Salle avec vidéoprojecteur et paperboard.

Gestion du stress

PROGRAMME

- ✓ **Qu'y a-t-il derrière le mot stress ?**
- ✓ **Le stress évolue-t-il avec le temps ?**
- ✓ **Le stress au travail**
 - Identifier la source du stress
 - Hiérarchiser les priorités
 - Eviter les raisonnements catastrophistes
 - Pratiquer les techniques de relaxation
 - Adopter une bonne hygiène de vie
- ✓ **Management du stress**
 - Stress négatif, stress positif
 - Alors que faire ? Baisser les bras face au stress et subir ?
- ✓ **Cinq principes pour réguler le stress dans son équipe**
 - Détecter le stress
 - Une organisation antistress
 - Réguler le stress au quotidien
 - En cas de stress individuel
 - En cas de stress d'équipe
- ✓ **Facteurs de stress au travail**
 - Facteurs de stress liés au travail
 - Facteurs de stress liés à la personne elle-même
- ✓ **Les principales causes de stress**
- ✓ **Raisons de stress de l'encadrement**
- ✓ **Le stress des salariés sur les lieux de travail**
- ✓ **Stress et communication**
- ✓ **Les émotions et le stress**
- ✓ **Processus du stress**
- ✓ **Règles d'or pour dominer son stress**
- ✓ **Comment gérer son stress**
- ✓ **Conseils pour mieux gérer son stress**

