

Diminuer sa charge mentale en gérant son stress

Objectifs

À l'issue de ces 7h, vous aurez :

SAVOIR = Identifiés

- o La nature de votre stress
- o Vos enjeux de prévention et gestion de votre distress

• **SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ETRE** = Construit votre boîte à outils pour

- o Commencer à agir
- o Limiter votre distress

• **FAIRE-SAVOIR**

- o Plan de développement antistress

Programme

C'est grave docteur ? (2H45')

- + Trac ou stress ?
 - o Stress positif ou négatif ?
 - o Principaux agents stresseurs
- + Conséquences dans un contexte
 - o Professionnel
 - o Personnel
- + Mon profil de stress et mes points de vigilance

Moi stressé au quotidien, jamais

- + Principaux facteurs
 - o Biologiques
 - o Emotionnels
 - o Psychologiques
 - o Comportementaux
- + Identifier mon profil de stress
 - o 6 profils de Process Communication Management
 - o Driver et messages internes
 - o Conséquences comportementales selon le niveau

de stress

Prévenons distress et énergie négative (2H45')

- + Mieux me connaître = identifier mes scénarii et comportements sous stress
- + Éviter le syndrome de la patate
- + Lever mes freins et décider d'agir
- + Pratiquer la visualisation positive

Pratiquons nos essentiels de zénitude (1H30')

- + 10 bonnes pratiques
- + Premiers outils méthodologiques
 - o Training autogène de Schultz
 - o Restructuration cognitive
 - o Respiration diaphragmatique

Modalités pédagogiques

- Apports du formateur
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Réflexions de groupe
- Mises en situation (filmées)
- Productions individuelles et/ou en sous-groupes
- Études de cas pratiques/vidéos types
- Tests/Jeux
- Amont et Aval

Evaluation des acquis

- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Plan 333
- Certificat délivré après évaluation des acquis
- Choix d'un participant témoin qui accompagnera aussi la progression

Référence : DAS1-413-FP5	Présentiel ou Distanciel
Durée horaire : 7h	Public : Collaborateurs non-managers
Niveau : Fondamentaux	Prérequis : Aucun
Tarif : 800€	Accessibilité : Toutes les formations sont accessibles au public en situation de handicap ou à défaut guidé vers une structure plus adaptée

Vous êtes intéressés par cette formation ?

**Contactez-nous sur contact@manegere.fr ou
au 01 41 09 88 98**