



Ouvrez la porte du possible,

Libérez vos talents !

FORMATION

GESTION DU STRESS EN ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

« Le coaching professionnel certifié au service de la formation »

2 journées en présentiel (14h)

PUBLIC VISE :

Tout public entreprise. Inter ou intra - Groupe de 4 personnes maximum

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. En revanche, l'implication personnelle est un élément central de l'acquisition des compétences, le stagiaire inscrit en formation aura choisi de venir.

TARIF

En inter : tarif unique quel que soit le nombre de stagiaires et dans la limite de 4 personnes - 2400 euros net

En intra : 850 net par personne - 2 à 3 sessions annuelles

Fourniture salle dédiée à la formation, passation et résultats tests, supports administratifs et supports de formation inclus

OBJECTIF PEDAGOGIQUE :

- Evaluer son niveau de stress et comprendre son origine
- Gérer les situations de stress pour optimiser son efficacité professionnelle et son rapport aux autres

CONTENU & OUTILS :

Avec l'AT (analyse transactionnelle) et la PNL (programmation neurolinguistique),

- 1. Comprendre et connaître les caractéristiques du stress : définition, origines, réactions biologiques (Syndrome général d'adaptation), processus psychique (évaluations et contrôle), le bon stress
- 2. Réactions et comportements face au stress : réactions corporelles, réactions mentales et émotionnelles, réactions comportementales - test individuel
- 3. Se libérer du stress : actions sur le corps, actions sur le mental, actions sur les émotions
- 4. Zoom sur la prise de parole en public, la gestion de conflit et la gestion des priorités
- 5. Définition d'un plan d'action personnalisé

COORDINATION PEDAGOGIQUE - FORMATEUR :

Madame Charlotte NOEL - Formatrice et Coach professionnelle certifiée RNCP niv.1 - Ex-responsable juridique grands groupes

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE :

- Supports de formation projetés (slides, vidéos...) et remis aux stagiaires
- Exposés théoriques - Etudes de cas pratiques - Jeu de rôle - Mises en situation
- Supports créatifs : mind mapping
- Test individuel niveau de stress

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'EVALUATION DES RESULTATS DE LA FORMATION :

- Feuille de présence et d'émargement
- Questions orales (QCM)
- Formulaire d'évaluation du stage
- Attestation de stage

