



Neuro Active

Mieux gérer son stress

La formation « Gérer son stress » vous permettra de définir la notion de "stress", de diagnostiquer des solutions personnalisées, d'agir positivement au quotidien, de gérer vos émotions pour en faire des alliées. Spécialiste des formations sur mesure nous adapterons le programme en fonction de vos besoins et de vos attentes.

Pré-requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction des besoins et des objectifs déterminés après audit. Les tarifs sont disponibles sur devis.

Contenu de la formation

Qu'est-ce-que le stress ?

Définition

Quels sont les symptômes psychologiques ?

Quels sont les symptômes physiologiques ?

Identifier ses facteurs de stress

Repérer les signaux d'alarme

Diagnostiquer son niveau de stress

Cerner ses comportements en situation de stress

Différencier le bon du mauvais stress

Partages d'expérience au sein du groupe

Poser un cadre serein.....même en cas d'imprévu

Distinguer les tâches urgentes et importantes

Poser calmement ses objectifs

Planifier, organiser et agir

Comment gérer ses mails ?

Comment agir face à l'imprévu ? Mise en pratique /
Méthodes / Outils

Des solutions personnalisées

Identifier mes compétences

Identifier mes valeurs

Identifier mes qualités

Identifier mes permissions pour dépasser mes limites

Comment donner, demander et recevoir des signes de reconnaissance ?

Diagnostiquer des solutions personnalisées Mise en
pratique / Méthodes / Outils

Comment agir positivement au quotidien ?

Définir mes modes de communication : - La passivité -
L'agressivité - La manipulation

Développer son « assertivité »

S'affirmer tranquillement

Défendre ses droits en respectant ceux des autres

Engager des relations sur le mode de la collaboration

Être vrai sans naïveté ni méfiance excessive

Mise en pratique / Méthodes / Outils

La relaxation....pour prendre du recul

Exercices de respiration

Exercices de relaxation

Mise en pratique / Méthodes / Outils

Gérer ses émotions....pour en faire nos alliés

Reconnaître ses émotions

Reconnaître ses perceptions

Reconnaître ses interprétations

Prendre du recul par rapport à nos émotions

Que nous disent-elles ?

Mise en pratique / Méthodes / Outils

Etablir son plan d'action personnalisé

Mon cadre de travail « serein »

Mes solutions personnalisées

Mes modes de communication

Mes exercices de relaxation « préférés »

Choisir 2 émotions à « canaliser » au quotidien

