Neuro Active

Gestion du stress

La formation « Gérer son stress » vous permettra d'apprendre à gérer efficacement votre stress. 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 de la formation

La durée de la formation varie en fonction du niveau de base de l'apprenant et des objectifs d'utilisation formulés.

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

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

- Identifier mes qualités
- Identifier mes permissions pour dépasser mes limites
- Comment donner, demander et recevoir des signes de reconnaissance ?
- Diagnostiquer des solutions personnaliséesMise 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