



Gérer son stress



Durée

14.00 Heures
2 Jours



Pré Requis

Pas de prérequis.



Public Concerné

Tout public

Référence

STD-SOSK303

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Explorer ses réactions face au stress
- Agir sur son niveau de stress
- Anticiper et prévenir le stress

Contenu

Comprendre les mécanismes du stress

- Comprendre le phénomène du stress
- Connaître les différentes formes de stress
- Repérer les symptômes du stress
- Identifier les causes du stress
- Prendre conscience des effets induits du stress

Explorer ses réactions face au stress

- Identifier ses stressés
- Repérer ses signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Connaître son profil de stressé
- Comprendre ses résistances au changement
- Identifier son point d'équilibre

Agir sur son niveau de stress

- Appréhender les notions de coping et stratégie d'adaptation
- Etablir un inventaire des techniques de gestion du stress
- Pratiquer les techniques de relaxation physiques et mentales
- Définir son plan d'actions anti-stress

Anticiper et prévenir le stress

- Développer l'assertivité
- Renforcer la confiance en soi
- Apprendre à lâcher prise
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion du temps
- Connaître son style relationnel
- Améliorer sa communication interpersonnelle
- Comprendre les peurs émotionnelles
- Modifier ses habitudes émotionnelles
- Désamorcer ses émotions

Qualification Intervenant (e)(s)

Formateur(trice) en gestion du stress



Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Moyens pédagogiques

- Exercices pédagogiques
- Exercice de respiration
- Exercice de concentration
- Jeux de rôle / Mises en pratique
- Questions / Réponses
- Atelier d'échange de bonnes pratiques (co-développement)

Modalités d'évaluation

Quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'Accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations