

Mieux appréhender les situations de stress de son quotidien

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire



Les objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Analyser les origines du stress et les impacts dans son quotidien
- Identifier les mécanismes qui se mettent en place pour soi-même
- S'approprier les comportements et la posture qui vont permettre d'appréhender les situations avec plus de recul et de détente



Les enjeux

- Prendre conscience des éléments générateurs de stress pour soi-même
- Identifier ses ressources et ses leviers d'action
- Prendre du recul face aux situations
- Être acteur de son mieux être
- Développer des relations positives et constructives



Suivi et modalités d'évaluation

- Évaluation à chaud
- Questionnaire d'évaluation des connaissances acquises

Votre intervenant



Patricia DESMET



Durée :

- 3 jours de formation
- Répartis sur 1 jour + 1 jour + 2 x ½ jour
- En face à face ou en visio



Public

- Toute personne confrontée à des situations génératrices de stress
- Groupe de 6 personnes maximum



Prérequis à la formation

- Avant la formation : questionnaire permettant d'identifier ses modes de fonctionnement et agents stresseurs/recensement des besoins et attentes



Modalités pédagogiques

- Partage des représentations et des pratiques
- Réflexion individuelle et partage en collectif sur les besoins et les actions à mettre en place
- Mises en situations d'expérimentation de nouveaux modes de communication au quotidien
- Définition d'un plan d'action en réflexion individuelle à chaque fin de formation
- Retour sur expérimentation à chaque démarrage de formation
- Définition en fin d'accompagnement d'un plan d'action individualisé « anti-stress »



Prix

- Particulier : 840 € TTC
- Pôle emploi : 1.008 € TTC
- Entreprise : 1.500 € HT
- Sur contrat ou convention de formation



Dates

- 1/02/2022
- 8/03/2022
- 07/04/2022 matin
- 28/04/2022 matin



Déroulement de la formation

Mieux comprendre les mécanismes de situations de stress

- Le stress c'est quoi, comment ça marche...
- Et moi, quel diagnostic
- Modes de fonctionnement et situations stressantes : Mieux cerner ses « agents stresseurs »

Changer de regard...

- Identifier les leviers d'actions mentales, émotionnelles et comportementales
- Apprendre à porter un regard différent sur soi-même, l'autre et les situations
- Expérimenter des stratégies constructives pour soi :
 - o Créer son espace ressource
 - o Développer une pensée positive
 - o Visualiser les réussites
 - o Libérer les émotions

Agir positivement...

- Apprendre à respirer
- Savoir gérer son besoin en signe de reconnaissance
- Affirmer ce qui est important pour soi :
 - o Savoir demander
 - o Dire simplement « non »
 - o Dire quand les choses ne nous conviennent pas

Nous contacter

- Tremplin rh – 6 bis rue des verts Prés - 59700 Marcq-en-Baroeul
- contact@tremplin-rh.com - Tel : 03 20 06 62 03