

Gestion du stress



Objectifs

Appréhender les mécanismes du stress
Identifier et diagnostiquer ses sources de stress
Analyser son comportement sous stress
Apprendre à gérer son stress
S'affirmer dans les situations stressantes

Publics concernés

Personnes en situation de stress confrontés à des changements importants
Personnes souhaitant maîtriser les mécanismes du stress pour le prévenir

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

Méthodes pédagogiques

Test d'auto évaluation
Mise en situation, cas pratiques
Echanges à partir du vécu des participants
Mise en œuvre des outils et méthodes proposés

Programme - Jour 1

Matin Jour 1

1 - Connaître les mécanismes du stress

- Définition du stress
- Comprendre son évolution
- Identifier les sources de stress
- Reconnaître les conséquences du stress

2 - Diagnostiquer son stress

- Cerner son exposition au stress
- Auto-évaluation au stress et à sa réceptivité
- Rôle des émotions dans la manifestation du stress

Après-midi - Jour 1

3 - Analyser son comportement sous stress

- Connaître ses besoins
- Les types d'attitudes sous stress
- Stratégie d'adaptation : le Coping

4 - Apprendre à gérer son stress

- Accepter les imprévus ou changements
- Méthodologie d'analyse
- Prendre du recul sur les situations stressantes
- Comment gérer son stress : outils

Durée

2 jours soit 14 heures de formation

Participants

Session de 1 à 8 personnes

Formats

Présentiel, Distanciel, Hybride

Lieu

Sur site client ou salle externe
Plateforme de visioconférence

Modalités d'accès

Nous contacter soit par mail ou par téléphone, soit via le site avec le formulaire de contact
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 07 70 16 01 84

Délai d'accès

Intra : défini conjointement avec le client selon ses besoins

Prix

Intra : sur devis

Dates

Intra : défini avec le client

Contacts

Responsable formation

Mme Dominique Damoiseau
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 07 70 16 01 84

Référent handicap

Mme Dominique Damoiseau
Mail : contact@dromosinstitut.com
Téléphone : 06 75 08 43 82

Programme - Jour 2

Matin Jour 2

5 Anticiper le stress

- Mettre en place des rituels personnels
- Bonnes pratiques pour se détendre

6 S'affirmer dans les situations stressantes

- Communiquer : c'est quoi ?

Après-midi - Jour 2

6 S'affirmer dans les situations stressantes

- Identifier les jeux relationnels
- Se positionner face aux autres
- Savoir adapter sa communication

Supports

- Un support pédagogique est adressé au format PDF à l'issue de la formation
- Une attestation de formation est remise à la fin de la session ou un certificat de réalisation est fourni en fin de formation, selon le besoin

Modalités d'évaluation

- Des points réguliers tout au long de la formation permettent de s'assurer de la bonne acquisition des connaissances
- L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous forme de quizz
- Les apprenants évaluent la formation à chaud à l'aide d'un questionnaire de satisfaction et à froid, quelques temps après, à l'aide d'un autre questionnaire de satisfaction

Inscription

- Les inscriptions se font via le formulaire d'inscription qui peut nous être demandé puis complété avant de nous être retourné par mail ou qui peut être rempli directement sur notre site internet

Accessibilité

- Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et les prestations sont adaptées en conséquence. Vous pouvez obtenir des informations complémentaires pour la mise en œuvre de compensation auprès de notre référent handicap
- L'organisme est conforme à la loi du 11 Février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap