



adhéria formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Développer sa mémoire
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Établir une communication et des relations positives
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gérer ses émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Savoir concilier vie privée et vie professionnelle
- Se connaître pour mieux communiquer

PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La gestion du stress

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress.
- Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress.
- Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress.
- Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre.

Participant

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien.

Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. LES ASPECTS POSITIFS ET NÉGATIFS DU STRESS

- | Les mécanismes psychophysiologiques du stress
- | Les trois phases du stress
- | Effets : stress aigu et stress chronique

2. LE STRESS PROFESSIONNEL

- | Les situations de stress dans l'entreprise
- | Les facteurs individuels
- | L'impact des dérangements
- | Se préparer mentalement aux situations d'enjeu
- | Les comportements positifs
- | L'estime de soi et des autres

3. MANAGER SON MODE DE VIE

- | Adopter une bonne hygiène de vie
- | Les cycles de vigilance

4. LE DÉPISTAGE ET LE CONTRÔLE DU STRESS

- | Les signes physiques et immédiats
- | Les bons réflexes pour faire face à la situation
- | Savoir se détendre
- | Savoir se relaxer



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



PROGRAMME DÉTAILLÉ

5. CORRECTION ET CONTRÔLE DU STRESS

- | Savoir organiser son temps
- | Gérer les conflits, les désaccords, les critiques
- | Accepter le changement
- | S'affirmer
- | Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque

6. PRÉVENIR LE STRESS

- | Préserver son état d'équilibre intérieur
 - | Gérer et utiliser ses émotions
 - | Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
 - | Savoir gérer ses émotions
 - | Préserver son état d'équilibre intérieur
 - | Comprendre le fonctionnement des émotions
 - | Gérer des émotions difficiles
 - | Apprendre à lâcher-prise
 - | Savoir accepter les critiques
-