

Optimiser sa gestion du stress

DESCRIPTION :

- Le stress et les émotions peuvent être de merveilleux moteurs ou supports de la réussite. Par contre, lorsque le stress est trop important ou dure trop longtemps pour la personne, notamment dans des périodes de changements importants, le stress intervient comme un frein où raison et bon sens n'ont plus d'impact.
- Ainsi, mieux gérer son stress et les émotions qui y sont liées devient surtout dans le monde du travail actuel, un atout professionnel, permettant d'optimiser son efficacité.

DURÉE : 2 Jours – 14h.

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Développer nos capacités de gestion du stress et de les intégrer dans la vie active.
- Mieux profiter de l'effet de nos stress positifs.

PUBLIC : Tout public

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION : PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



Optimiser sa gestion du stress

Introduction à la notion de stress

- Définition du stress.
- L'adaptabilité.
- Que se passe-t-il en cas de stress ?
- Le stress psychologique.
- Le stress et ses effets dans le monde professionnel.

Auto diagnostic

Savoir gérer son stress par la relaxation dynamique

- Pratique d'exercices de relaxation dynamique caycédienne visant à :
 - Savoir relâcher tensions et émotions négatives,
 - Savoir récupérer et se dynamiser,
 - Savoir se préparer pour agir d'une façon optimale,
 - Dynamiser le positif.

Construire son parcours personnel

- S'approprier des outils et méthodes pour les intégrer dans son quotidien.
- Construire son parcours d'intégration et de progrès.
- Créer sa « boîte à outils » personnelle pour son quotidien.