

La gestion du stress

Description

Le cours Planifier et animer des réunions efficaces permet aux participants d'apprendre les pratiques, les directives et les méthodes requises afin de planifier et d'organiser soigneusement des réunions pertinentes et efficaces; animer des réunions en conformité avec les objectifs; utiliser des techniques et des outils productifs; gérer les comportements difficiles et de renforcer le travail d'équipe.

Objectifs

Permettre au participant de :

- Comprendre la dynamique et manifestations du stress.
- Connaître les types de stressors organisationnels
- D'analyser les stratégies d'adaptation au stress
- Acquérir des outils / méthodes pour mieux gérer les facteurs stressors.

Contenu

Comprendre son fonctionnement en situation de stress

- Identifier les facteurs de stress
- Comprendre le processus biologique et psychologique du stress
- Analyser sa capacité personnelle de faire face au stress

Savoir lutter contre le stress, méthodes et outils

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Maîtriser ses émotions
- Adopter une philosophie de vie
- Être à l'écoute de ses besoins et prévenir son stress par un mode de vie adapté

Surmonter le stress au travail

- Analyser ses facteurs de stress organisationnel
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage
- Savoir s'adapter au stress pour affronter les situations difficiles

Convertir le stress en moteur de son efficacité

- Les stratégies : créatives, réactives et proactives
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action

Concevoir son plan d'action personnel

Détails du cours

Durée :

La formation se déroule en 1 journée.

(Le contenu et la durée de cette session peuvent être adaptés pour la formation sur mesure en entreprise.)

Public cible :

Tous ceux qui souhaitent exploiter plutôt que subir les pressions. Toute personne désirant travailler à son équilibre professionnel et personnel pour améliorer son efficacité

Certification :

Attestation de formation

Forme du cours :

Modèle d'apprentissage en classe dirigé par un formateur, au rythme du groupe, avec activités pratiques structurées.

Possibilité de suivi (Optionnel)