

Syllabus

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

DURÉE

La formation se déroule en 1 journée (6 heures).

(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.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

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

Approche très personnalisée et hautement interactive, les groupes sont limités à 15 participants

CERTIFICATION

Attestation de formation

AGRÉÉ PAR EMPLOI-QUEBEC

☎ TÉLÉPHONE :
(514) 365-8397

✉ COURRIEL:
info@solutionsandco.com

🌐 SITE INTERNET:
www.solutionsandco.com



Session Intra-entreprise

Série "Efficacité personnelle"

La gestion du stress

DESCRIPTION

Dans le cours *La gestion du stress* les participants assimileront les notions, les principes et les habilités pratiques nécessaires à la compréhension des dynamiques du stress et les stratégies efficaces afin de capitaliser son expérience en transformant le stress en source de progrès.

OBJECTIFS

Permettre au participant de :

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

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