



Gérer son stress efficacement et pour longtemps

Le stress prend naissance entre la sphère des choix et valeurs personnels et l'environnement du travail et ses objectifs professionnels. En ce sens vouloir gérer son stress est une ambition délicate, car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres. Cette formation "stress" vous le permet grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais pas stressante.

Durée : 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

Toute personne ayant besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension.

Prérequis

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Objectifs pédagogiques

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

Contenu de la formation

- 1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
 - Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
 - Diagnostiquer ses niveaux de stress.
 - Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- 2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
 - La "sophrologie" pour être détendu.
 - La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
 - Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.
- 3 - Sortir de la passivité et agir positivement
 - "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
 - Les "positions de perception en sophrologie" pour prendre de la distance.
- 4 - Renforcer la confiance en soi
 - Les "permissions" pour dépasser ses limites.
 - Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

- 5 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
 - Définir son plan de vie.
 - Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

Organisation de la formation

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Quiz, auto-évaluation
- Documents supports de formation projetés et partagés, boîte à outils
- Exposés théoriques et mise en situation pratique au travers de jeux de rôles
- Manuel du stagiaire

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En fonction des connaissances, habiletés ou attitudes abordées en lien avec les objectifs de formation :
 - Exercices,
 - Etudes de cas
 - Mises en situation
 - Quizz

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION

- Suivi de participation
- Auto-évaluation et observations issues des mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation et de la satisfaction
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

FORMATRICE

Céline Hadjadj, Formatrice – Conseil



Gérante et fondatrice de NATUREL CONSEIL depuis 8 ans.

15 années en responsabilité du développement commercial du groupe Pronutri-Activa, laboratoires spécialisés en formulation, fabrication, conditionnement et distribution de produits naturels de type oligo-éléments et phytothérapie pour l'équilibre du corps et du mental.

8 ans en tant que gérante de Naturel Conseil, psycho-énergéticienne, massage et formatrice.

Céline, riche de son expertise de plus de 20 ans, œuvre désormais pour faire progresser **les compétences communicationnelles des individus**. Elle accompagne **ainsi l'amélioration de la qualité relationnelle et l'efficacité opérationnelle des individus** tant dans leur sphère privée que professionnelle. Elle s'est également formée au « master business autrement », des outils complémentaires aux conseils professionnels comptable et analytique.

Modalités et délai d'accès à la formation : Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisageons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Dispositif spécifique d'accueil des stagiaires : Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap (PSH). Comme chaque cas est unique, notre référent handicap se rapprochera de nos partenaires spécialisés. Pour nos formations en distanciel, nous ferons le nécessaire pour mettre en place les moyens techniques disponibles adaptables à notre structure et à vos besoins.

Concernant les moyens pédagogiques, nous nous adapterons à votre demande en mettant en place des sessions et une durée adaptée en séances individuelles ou en petit groupe de personnes ayant des besoins similaires.

Chaque situation est étudiée au cas par cas afin de mettre en place les dispositions nécessaires.

Nous laissons la possibilité à chaque stagiaire de nous faire part de leur(s) besoin(s) spécifiques avant l'inscription en formation.