

GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

TOUT EST DANS L'INTENSITÉ ET LA DURÉE. LE STRESS PEUT ÊTRE UN MOTEUR QUI NOUS STIMULE. MAIS AU-DELÀ, IL NUIT À NOTRE EFFICACITÉ

DIFFICULTÉS À SE CONCENTRER OU À DÉFINIR SES PRIORITÉS, FATIGUE, AUGMENTATION DU NOMBRE D'ERREURS, IRRITABILITÉ, RISQUE DE BURN OUT... LE STRESS SE GÈRE EN L'ANTICIPANT OU PENDANT UNE CRISE. MAIS CELA S'APPREND ... TEL EST L'OBJECTIF DE CETTE FORMATION

LES OBJECTIFS



- Adopter des habitudes anti-stress au quotidien
- Développer et identifier les premiers signes et prendre action
- Identifier ses facteurs de stress
- Être à même d'anticiper les événements stressants liés à son environnement de travail
- Par la connaissance de techniques de détente, être capable de revenir aux conditions optimales de créativité et de focus
- Appréhender les situations stressantes avec plus de recul

LES BÉNÉFICES



Professionnellement :

- Vivre sereinement sa vie professionnelle
- Relations professionnelles positives et constructives
- Capacité à poser ses propres limites

Personnellement :

- Développement de sa sérénité
- Réduction des impacts physiques du stress

NOS ENGAGEMENTS



Le but est évidemment que vous passiez l'action ! C'est pourquoi on vous a concocté un suivi sur-mesure, durant 6 mois !

Chaque mois, un email vous est envoyé, vous invitant à décliner votre plan d'action en objectifs mensuels et hebdomadaires, et à faire le point sur le mois écoulé. Nous répondons bien évidemment à vos mails avec conseils, astuces et encouragements.

Au bout de trois mois, nous prenons rendez-vous pour une séance individuelle de coaching, afin de voir ensemble vos progrès et les challenges que vous rencontrez. C'est reparti pour un suivi de trois mois par mail, pour terminer par une séance de coaching individuelle pour fixer les acquis et planifier la suite.



LES DÉTAILS PRATIQUES

LE CONTENU



Jour 1

- PARTIE 1 : Comprendre le stress
 - Qu'est-ce que le stress?
 - Comment se manifeste-t-il?
 - Quelles sont ses déclencheurs?
 - Le changement et le stress
 - Le stress professionnel et ses enjeux
- PARTIE 2 : Evaluer ses propres modes de fonctionnement face au stress
 - Prendre conscience de son stress et des situations stressante
 - Ateliers : « Quels sont vos signaux? »
 - Ateliers : « Quels sont vos facteurs de stress? »
 - Ateliers : « Quels sont vos drivers? »
- PARTIE 3 : Apprendre à gérer son stress
 - Les croyances limitantes et les pensées automatiques

Jour 2

- la gestion du temps
 - la communication non violente
 - la gestion des émotions
 - Atelier : Techniques de détente physiques - Techniques de bien-être mental
- PARTIE 4 : Gérer son stress sur le long terme
 - Ateliers « Les bons réflexes »
 - Atelier : « Comment allez-vous mettre en place votre routine détente ? »
 - Le coup de pouce pour gérer son stress rapidement
 - Gérer son stress sur le long terme



LA DURÉE

2 jours
Deux séances de coaching individuelles
Séances de travail mensuelles durant 6 mois



LE PUBLIC

Collaborateurs, managers, qui perçoivent un déséquilibre entre leurs ressources et les demandes auxquelles ils doivent répondre.



LES DATES

12 & 26 mai 2020
16 & 25 juin 2020
15 & 30 septembre 2020
20 & 27 octobre 2020
19 & 30 novembre 2020



CHEZ VOUS ?

Vous souhaitez que cette formation ait lieu dans votre entreprise?
Contactez-nous !



LE PRIX

995 € HTVA