

FORMATION RH

Maîtriser son stress



Objectif de l'Atelier :

- Acquérir une meilleure connaissance de soi,
- Objectiver son niveau général de stress et identifier les déclencheurs individuels de stress,
- Clarifier son plan d'actions pour gagner en sérénité et en efficacité.
- Utiliser des outils simples et efficaces pour faire baisser la pression sur l'instant.
- Relativiser les situations stressantes après coup et devenir plus flexible.

Programme de l'Atelier :

Comprendre : Inventorier les situations « stressantes » et les analyser

Evaluer : Objectiver son niveau général de stress

- Mesurer son niveau de stress au travail
- Mesurer son niveau de stress corporel, relationnel, existentiel et intellectuel
- Savoir reconnaître le bon du mauvais stress
- Repérer les déclencheurs individuels et les croyances liées

Définir son plan d'actions individuel : chaque participant s'exerce au travers des situations identifiées et met en place des outils simples pour par exemple

- Apprendre à relativiser,
- Apprendre à s'affirmer,
- Devenir assertif,
- Ecouter mieux les autres,
- Générer de la confiance en soi,
- Maîtriser et agir pour ne plus « subir »,
- Savoir se détendre et respirer, etc...

Méthodes pédagogiques :

- Autodiagnostic et analyse des cas rencontrés par les participants au travers d'outils d'Analyse Transactionnelle, de Programmation Neuro Linguistique et/ou de Dialogue Intérieur
- Mises en situation commentées

Modalités d'évaluation :

- Evaluation orale individuelle du niveau de chacun en entrée en formation
- Formulation individuelle des attentes en entrée en formation
- Mises en situation en cours de formation selon les cas des participants
- Evaluation individuelle orale et écrite de fin de formation

Prérequis : Aucun

Public : Tous collaborateurs

Durée : 2 jours + 1 suivi individuel, soit 15h30

Effectif : 4 à 7 participants

Dates et conditions d'accès : conditions d'inscription et dates de réalisation à définir avec l'entreprise

Règlement intérieur : le règlement intérieur de l'entreprise accueillante s'appliquera lors des formations.

Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap, merci de prendre contact pour étudier votre demande et les besoins de compensation.

Tous mes programmes sont réalisés sur-mesure pour répondre à vos besoins.

Proposition et devis sur simple demande.

Intervenante et Contact :

a.maire@amconseiletcoaching.fr



AM.Conseil
Formation & Coaching

E.I. Angélique MAIRE
6 Bis Chemin de la Fosse Ponchon
60280 CLAIROIX
Tél : 06.18.99.94.63



Site internet : amconseiletcoaching.fr

FORMATION RH

Maîtriser son stress