

Réguler son stress au travail

Date et durée
Code formation : MGMT14FR Durée : 3 jours Nombre d'heures : 21 heures
Description
Avec cette formation, le participant saura comprendre et reconnaître les causes réelles de son stress, identifier les techniques et les outils permettant d'y résister et de le canaliser, définir un plan d'action anti-stress et au final apprendre à se relaxer.
Objectifs
Les objectifs de cette formation est de se maîtriser, se libérer du stress inutile en le corrigeant en efficacité, connaître son propre comportement face à différents stress en s'appuyant sur divers jeux de rôle.
Pré-requis
Aucune connaissance particulière
Public
Cette formation s'adresse à toute personne, qui, dans le cadre de ses activités, doit faire face à des situations génératrices de stress
Cette formation s'adresse aux profils suivants
<u>Gestionnaire de personnel</u> <u>Manager</u> <u>Responsable Commercial / Marketing</u> <u>Responsable / Directeur d'agence</u>
Programme
1- Comprendre son fonctionnement en situation de stress • Identifier les facteurs de stress • Comprendre le processus biologique du stress • Analyser ses réactions et ses limites face au stress • Repérer ses propres signaux d'alarme en amont Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress 2. Savoir lutter contre le stress : méthodes et outils

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Comprendre et maîtriser ses émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Etre à l'écoute de ses besoins, de ses attentes, de son corps.
- Prévenir son stress par un mode de vie adapté

Cas pratique : maîtriser son stress

3. Surmonter le stress au travail

- Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

Jeux de rôle : communiquer et agir en situation de stress

4. Convertir le stress en moteur de son efficacité

- Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
- Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès