

La pression au travail, les enfants, l'évolution de la société, la charge mentale, la géopolitique, etc, etc. : nombreuses sont les causes extérieures de stress. Et que dire de ce manque de confiance en soi, de ces doutes qui vous assaillent au quotidien ? Cette formation vous permettra dans un premier temps de mettre des mots sur ces sources de stress et sur leur impact sur vous, et dans un second temps, d'élaborer votre stratégie pour diminuer ce niveau de stress....et enfin vous sentir mieux.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses principaux facteurs de stress, internes ou externes
- Comprendre l'impact du stress sur sa santé, son comportement, ses émotions et son intellect
- Connaître et choisir les outils et techniques pour diminuer le stress dans l'urgence et sur un temps plus long

Programme

- **Le stress, ses manifestations, ses conséquences et ses causes**
 - Les symptômes du stress
 - Les conséquences du stress
 - Les causes internes et externes du stress : autodiagnostic individuel
- **La boîte à outils pour gérer son stress**
 - La trousse de secours pour l'urgence
 - Les outils à utiliser pour un travail en profondeur
- **Diminuer le stress généré par la communication et les relations interpersonnelles**
 - Connaître les différents types de communication pour mieux interagir : les 4 couleurs de Marston
 - Identifier les jeux relationnels sources de stress
 - Savoir dire non
 - Communiquer avec assertivité grâce à la Communication Non Violente® et au DESC
- **Elaborer sa stratégie pour diminuer son stress : plan d'action**
 - Limiter l'impact des causes externes
 - Identifier les actions à mener pour diminuer l'impact des causes externes
- **Bilan de la formation**



Durée

2 jours (14h)

Tarif intra

2 200 € HT

Dates

A fixer conjointement

Participants

12 personnes maximum

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun pré-requis

Méthodes pédagogiques

Support théorique sous format papier ou numérique, quiz, jeux de rôles, mises en pratique.

Modalités d'évaluation

Feuille de présence
Validation des acquis en amont et en aval
Attestation
Evaluation de la formation par les participants