

Mieux gérer son stress

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes
- Savoir se protéger pour récupérer

Public visé

Toute personne souhaitant acquérir une méthode pour mieux gérer les situations de stress professionnel

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- Les facteurs physiques, psychologiques et émotionnels

Evaluer son fonctionnement face au stress

- Identifier ses niveaux de stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

Identifier ses sources de stress professionnel

- Connaître ses facteurs stressants
- Nommer et gérer ses émotions
- Se ressourcer au travers des signes de reconnaissance

Les clés d'une bonne gestion du stress

- Renforcer la confiance en soi
- Aller vers les autres
- Prendre de la distance face aux évènements

Définir sa stratégie anti-stress

- Préciser ses objectifs et identifier ses motivations
- Mettre au point son plan anti-stress

Mieux gérer son stress

Méthodes et supports pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Boîte à outils
- Analyse de son rapport au stress
- Mises en situation sur scénarii préétablis
- Plan d'action personnel
- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Évaluation des compétences acquises : QCM, Cas pratiques, Quiz

L'intervenant

Consultant, Formateur, Coach au sein de Actiforces

Durée, date et lieu

Durée	Date	Lieu
1 jour (7h) – de 9h à 17h	12 mai 2022	Cité de l'Agriculture - Orléans

- La confirmation d'inscription vous sera adressée par mail.
- Si la formation devait être annulée faute de participants vous seriez également prévenu par mail 15 jours avant le début de la formation.

Coût de la formation

Tarif adhérent AREA	550,00€ HT (soit 660,00€ TTC) / personne / 2 sessions
Tarif non adhérent AREA	650,00€ HT (soit 780,00€ TTC) / personne / 2 sessions

Le +

- Un groupe de 12 participants maximum, tous professionnels de l'agroalimentaire afin de partager des expériences et des préoccupations concrètes.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de répondre aux différentes contraintes merci de nous contacter.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie : action de formation.

