



Fiche technique

Durée :

- 1 jour - 7 heures
- 2 jours - 14 heures

Horaires :

9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Dates :

- 14 et 15 mai 2019

Effectif maximum :

10 participants

Public concerné :

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Méthodes pédagogiques :

Les sessions de formation sont fondées sur des principes de pédagogie active, participative, concrète et ludique : exposés-discussions, diaporama, exercices de découverte et d'application pratique.

Support de cours :

Livret conçu par le formateur

Efficacité professionnelle

Gestion du stress

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de comprendre les mécanismes du stress pour agir efficacement sur son comportement.

Contenu pédagogique :

Jour 1

Analyse en groupe des situations de stress

Le stress : mécanismes, causes et effets induits

Traitement du stress : actions curatives et préventives

Confiance en soi et confiance en l'autre

L'affirmation de soi

L'importance de la communication non verbale

Faire face aux situations difficiles

Jour 2

Gérer ses émotions en situation difficile

Mécanismes de défense et réactions émotionnelles

Les techniques de désamorçage

Adopter une communication non violente

Optimiser son organisation personnelle

Les messages contraignants (drivers)

Optimiser sa gestion des priorités

Mieux gérer ses relations, prendre du recul

Savoir dire non sans culpabilité

Objectifs de progrès