Comment mieux gérer le stress ?

OBJECTIFS

Être confronté à un certain degré de stress au travail peut avoir des résultats positifs, mais une dose de stress trop élevée est souvent problématique. Un stress excessif vous déséquilibre et met votre résistance naturelle à rude épreuve. Faites-vous partie des 60% d'entre vous qui souffrent de stress excessif et souhaitez-vous y faire face ? Ou préférez-vous rester en équilibre ?

Après avoir suivi cette formation vous :

- serez capable de vous montrer attentif aux causes structurelles de votre stress ainsi qu'à vos propres signaux personnels de stress (tant au niveau physique qu'au niveau mental et au niveau émotionnel) ;
- disposerez d'astuces ainsi que de techniques très concrètes et utiles afin de gérer votre propre stress ;
- serez capable de mettre en oeuvre ces techniques que vous aurez apprises grâce aux exercices pratiques ;
- vous sentirez mieux et plus sûr de vous pour mettre en pratique ces compétences apprises ;
- serez capable de gérer votre stress d'une manière performante, grâce à un plan d'action personnalisé et à une session de coaching de suivi individuel.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

PUBLIC

La formation peut être suivie par différents groupes cibles :

- vous qui ressentez du stress ;
- vous qui voulez vous sentir (encore) plus "en équilibre" ;
- tout responsable d'équipe qui souhaite reconnaître mieux ou plus rapidement les signaux de stress de ses employés et qui veut aider les employés concernés de manière appropriée.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation en développement personnel : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

PROGRAMME

CONTENU

Formation en classe (6 heures)

- Définition du stress
  - Distinction entre "stress positif" et "stress négatif"
  - Le stress est individuel et subjectif
- L'importance d'être à l'écoute de soi-même
- Quels sont mes propres signaux de stress ? Dans quelle mesure suis-je réceptif à ces signaux ?
  - Au niveau mental
  - Au niveau émotionnel
  - Au niveau physique
- Quelles sont mes causes personnelles de stress ?
  - Mon environnement objectif ?
  - Un manque de soutien social ?
  - Ma personnalité ?
- Gérer mon propre stress
  - Travailler à ma batterie mentale
    - Changer ma manière de voir
    - Prioritiser
    - Identifier et réduire les activités qui requièrent de ma part la mise en oeuvre d'énergie négative
  - Travailler à ma batterie émotionnelle
    - Avoir un regard positif sur moi-même
    - Ecouter mes signaux émotionnels
    - Oser exprimer mes émotions
    - Etre assertif
    - Prévoir des "soupapes" émotionnelles
  - Travailler à ma batterie physique (7 mécanismes de récupération d'énergie)
- Identifier et gérer le stress chez les autres
  - Regarder et écouter
  - Apprendre à exprimer mes préoccupations
  - Techniques et structures de communication (cadrer, DESC, LEO, GROW…)

Coaching individuel (1 heure via webinaire en direct)

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** 1 journée de formation (6 heures de formation) et coaching individuel en ligne (1 heure)
- **Heures** : 09:00 à 17:00 + 1 heure de coaching individuel (heure à déterminer avec le formateur/-trice le jour)
- **Lieu** : Phoenix building, Koning Albert II-laan/Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Brussels

MÉTHODOLOGIE

Une **« Formation en classe »** se suit en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels…

Matériel didactique :

- Présentation PowerPoint
- Live vidéo