



Points forts : Groupe restreint pour travailler sur les besoins spécifiques et optimiser le temps de formation

Objectifs

- Développer une attitude constructive pour gérer les débordements
- Recadrer ses objectifs professionnels
- Mettre en œuvre les comportements permettant de maîtriser les situations professionnelles stressantes

Programme

► Définir le stress et ses mécanismes

- Stress aidant, stress gênant.

► Repérer les causes premières de tension en milieu professionnel

- Déclencheurs.
- Auto-observation, auto-évaluation.
- Identifier ses propres réactions.

► S'adapter de façon constructive

- **Relativiser**
 - Prendre conscience de son potentiel,
 - Développer une attitude mentale positive,
 - Prendre conscience de nos pensées stressantes,
 - Prendre conscience de nos exigences.
- **Se ménager**
 - Maîtriser des techniques pour évacuer les tensions.
 - Pratiquer la pause minute.
 - Prendre soin de soi.
 - Renforcer son positif.

► Agir sur son environnement

- Eviter les débordements.
- S'affirmer pour moins stresser.
- Programmer son temps.
- Utiliser au mieux son énergie.

► Agir pour mieux vivre au quotidien ?

- Recadrer ses priorités, ses objectifs.
- Programme d'entraînement de gestion du stress personnalisé.

► Accueillir nos émotions

► Utiliser les techniques de relaxation et de sophrologie au quotidien

► Stage complémentaire de « Gérer son temps et ses priorités »

Démarche pédagogique

Apports méthodologiques et pratiques, Échange autour de cas, Implication de chacun pour vivre la technique.

Formateur : le stage est animé par une **sophrologue certifiée** ayant l'expérience en entreprise

Public

Toute personne soumise au stress dans son activité professionnelle.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

 194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

 www.ceppic.fr



Toutes nos formations
sont réalisables
sur mesure en
intra-entreprise

CONTACT

Isabelle PROTAIS

02.35.59.44.17

isabelle.protais@ceppic.fr