



Gérer son stress pour ne plus le subir

12 heures
630 €
à distance



Identifier et comprendre les mécanismes du stress



Faire un diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir



Reprenre le contrôle, gérer les stressseurs



Apprendre à gérer les situations de stress

Programme

Module 1

Comprendre et diagnostiquer le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les phases du stress
- Les réactions face au stress
- Les symptômes du stress
- Les facteurs de stress

Module 2

Mon stress et moi

- Analyser son comportement sous pression
- Identification de ses facteurs de stress
- Analyse de sa réaction aux situations de stress
- Modifier sa perception de la situation
- Cercles de contrôle
- Cercles d'influence

Module 3

Le stress au quotidien

- Mesurer le stress au travail
- Modèle de Karasek
- Les manifestations négatives du stress au travail
- Les manifestations positives du stress au travail
- L'impact du stress sur l'équilibre pro/perso

Module 4

Les différentes approches dans la gestion du stress

- Approche cognitive
- Approche émotionnelle
- Approche corporelle
- Approche comportementale
- Approche des jeux relationnels

Module 5

Améliorer sa tolérance au stress

- Les positions de vie
- Améliorer estime et maîtrise de soi
- Communication non violente
- Comprendre et repositionner ses comportements
- Identifier ses appuis
- Définir son organisation anti-stress

4 sessions de coaching individuel

à programmer au début de la formation

Quiz de fin de formation

Livrables

Public :

- Salarié, demandeur d'emploi, indépendant.
- Toute personne étant amenée à vivre des situations stressantes
- Dans un processus d'amélioration de sa gestion du stress au quotidien

Prérequis :

- Être équipé d'un ordinateur comprenant caméra et micro

Points forts :

- E-learning
- Coaching
- Techniques et cas pratiques



Disponible en présentiel en entreprise et en classe virtuelle en direct

Obtenez votre devis !
hello@akaforco.com



On vous écoute !

On vous comprend !

On vous propose des solutions personnalisées !

On prend rendez-vous ?

Je prends rendez-vous !

Contact :

Tél. 07.80.49.85.50
formations@akaforco.com
www.akaforco.com