

Intitulé
Gérer son stress pour ne plus le subir
Codification
AFC-GDS
Catégorie
Action de formation
Nombre d'étudiants formés / Taux de satisfaction
Pas de données au 08/02/2023
Objectif Principal
Apprendre à gérer son stress au quotidien
Objectifs détaillés
<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et comprendre les mécanismes du stress - Identifier son attitude face au stress - Faire un diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir - Reprendre le contrôle, gérer les stressseurs - Faire face aux sollicitations - Apprendre à gérer les situations de stress
Public concerné
Toute personne étant amenée à vivre des situations stressantes - Dans un processus d'amélioration de sa gestion du stress au quotidien
Prérequis
Aucun
Durée de la formation
12 heures (dont 3 heures de coaching individuel)

AkaForCo SAS

4 Route d'Arthonnay - 10210 Villiers-le-Bois

SIRET 909 723 926 00012 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire FR63909723926

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44100108710 auprès du préfet de région Grand Est

<i>Délais d'accès</i>
Accessible toute l'année
<i>Lieu de la formation</i>
E-learning / Teams pour les sessions de coaching
<i>Contenu</i>
<p>Chapitre 1 : Comprendre et diagnostiquer le stress</p> <p>1-1 - Qu'est-ce que le stress ? 1-2 - Les phases du stress 1-3 - Les réactions face au stress 1-4 - Les symptômes du stress 1-5 - Les facteurs de stress</p> <p>Chapitre 2 : Mon stress et moi</p> <p>2-1 - Analyser son comportement sous pression - Identification de ses facteurs de stress - Analyse de sa réaction aux situations de stress 2-2 - Modifier sa perception de la situation - Cercles de contrôle - Cercles d'influence</p> <p>Chapitre 3 : Le stress au quotidien</p> <p>3-1 - Mesurer le stress au travail - Modèle de Karasek 3-2 - Les manifestations négatives du stress au travail - Présentéisme - Démission intérieure - Burn-out - Bore-out 3-3 - Les manifestations positives du stress au travail - Théorie du Flow</p>

AkaForCo SAS

4 Route d'Arthonnay - 10210 Villiers-le-Bois

SIRET 909 723 926 00012 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire FR63909723926

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44100108710 auprès du préfet de région Grand Est

- Créativité
 - Motivation
- 3-4 - L'impact du stress sur l'équilibre pro/perso

Chapitre 4 : Les différentes approches dans la gestion du stress

- 4-1 - Approche cognitive
- Croyances limitantes
 - Injonctions
 - Permissions
- 4-2 - Approche émotionnelle
- 4-3 - Approche corporelle
- Training autogène de Schultz
 - Technique de relaxation de Jacobson
- 4-4 - Approche comportementale
- Pilotes clandestins
- 4-5 - Approche des jeux relationnels
- Le Triangle de Karpman

Chapitre 5 : Améliorer sa tolérance au stress

- 5-1 - Les positions de vie
- 5-2 - Améliorer estime, affirmation et maîtrise de soi
- Définir ses valeurs, ses qualités et compétences
 - Apprendre à dire merci plutôt que désolé
- 5-3 - Communication non violente
- Technique DESC
 - Modèle OSBD
- 5-4 - Comprendre et repositionner ses comportements sous stress
- 5-5 - Identification de ses appuis
- 5-6 Définir son organisation anti-stress
- 5-7 Remèdes efficaces

Points forts

Formation individuelle
Personnalisation
Exercices et cas pratiques

AkaForCo SAS

4 Route d'Arthonnay - 10210 Villiers-le-Bois

SIRET 909 723 926 00012 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire FR63909723926

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44100108710 auprès du préfet de région Grand Est

Résultats attendus
<p>À l'issue de la formation, le stagiaire est capable d'analyser les situations de stress et de mettre en application son organisation anti-stress personnelle.</p> <ul style="list-style-type: none">- Meilleure gestion du stress- Meilleure gestion de son temps- Équilibre pro / perso amélioré- Qualité de sommeil retrouvée- Moins de risques pour la santé
Moyens et méthodes pédagogiques
<p>Un consultant expert de la thématique, en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.</p> <p>Techniques pédagogiques : Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels (études de cas et cas pratiques)</p> <p>Ressources pédagogiques : Supports de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation accessible en téléchargement sur la plateforme d'apprentissage.</p>
Profil du formateur
<p>Anne Herbelet, ancienne dirigeante de PME (2002 - 2015), passionnée par l'humain et l'amélioration de son quotidien.</p>
Modalités d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">- Cas pratiques- QCM à la fin de chaque chapitre et en fin de formation- Remise d'une attestation en fin de formation
Moyens techniques
<ul style="list-style-type: none">- Outil de visioconférence et d'e-learning
Tarif
630 €
Accessibilité aux personnes en situation de handicap

AkaForCo SAS

4 Route d'Arthonnay - 10210 Villiers-le-Bois

SIRET 909 723 926 00012 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire FR63909723926

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44100108710 auprès du préfet de région Grand Est

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour une analyse de vos besoins.

Date de dernière mise à jour

08/02/2023

Je m'inscris !