

Agir et réagir face au stress

Cette formation doit permettre d'apprendre à repérer son stress et en faire un facteur de performance. Maîtriser les stratégies spécifiques et adaptées à chacun afin de favoriser l'engagement personnel au travail, gérer les émotions et les situations difficiles, travailler en équipe de manière plus rentable et efficace.

Objectifs spécifiques :

- Reconnaître les signaux d'alerte du stress et mesurer ses réactions ou attitudes face au stress
- Acquérir les bases d'action personnelles dans le domaine de la prévention et de la gestion du stress en milieu professionnel et dans une dimension collective
- Se préparer pour gérer des situations difficiles ou conflictuelles

Programme :

- Comprendre le stress
 - Les différentes approches scientifiques du stress
 - Les facteurs de stress liés au travail et les conséquences
 - Les outils pour mesurer son stress, ses signaux d'alerte, ses manifestations
 - Analyse de l'activité de travail, réflexion sur « l'environnement de stress »
- Gérer son stress
 - Les stratégies de prévention et de gestion du stress
 - Les stratégies pour vivre une situation professionnelle difficile et adopter un comportement efficace
 - L'affirmation de soi
 - La gestion des émotions
- Gérer le stress au sein d'une équipe
 - Le stress de ses collaborateurs
 - Les stratégies pour faire face à des situations conflictuelles dans la sphère professionnelle
 - Les comportements relationnels efficaces
- Plan d'action personnel à élaborer : autodiagnostic de son stress, des stratégies à mettre en œuvre

Démarche :

- Chaque participant est placé régulièrement en situation d'évaluation : de son niveau de stress, des outils de gestion de son stress.
- Exercices, techniques respiratoires, relaxation, sophrologie et automassage facilitent l'entraînement, la recherche des outils adaptés à sa pratique personnelle. Des apports théoriques sur la base de documents concis ou comme synthèse de situations expérimentées complètent la pratique.
- Echanges et analyses de situations professionnelles stressantes améliorent la prise de conscience et les changements
- Un bilan individuel et personnalisé permet de poursuivre le processus de transformation enclenché avec accompagnement par CSCComm (suivi personnalisé par Internet, conférence call, RDV pédagogique en présentiel.)

Organisation :

8 participants maximum

De 9h 30 à 17h 30 sur 2 jours (1 session d'1 jour + 1 session d'1 jour)

Les formations CSCComm sont basées sur le principe de « sessions espacées ». La programmation est étalée dans le temps avec une 1^{ère} session de prise de contact et une 2^{ème} session de renforcement.

Entre les deux sessions, les stagiaires mettent en œuvre un plan d'action personnalisé, expérimentent les différents outils.

La 2^{ème} session permet d'approfondir les techniques, de répondre aux questions, d'adapter et renforcer le travail commencé

Tarif : sur demande

Contact :

CSCComm

www.formations.cscomm.net

formations@cscomm.net

04 42 82 76 64 - 06 12 88 42 00