

Contact administratif
entreprises.fcu@univ-littoral.fr

Responsable de formation
Caroline Alexis
caroline.alexis@univ-littoral.fr



Formation

GESTION DU STRESS

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, exercices de mises en pratique, entraînement par répétition

Questionnaire autodiagnostic

Public concerné

Tout public

Durée

Deux jours

Validation

Attestation de suivi de formation

Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

Nombre de personnes par session

Minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes

Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

Tarifs

En inter 1120€ par stagiaire

En intra 3675€

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress et savoir le gérer

Maîtriser les méthodes et outils de la gestion du stress

Savoir anticiper pour mieux le gérer : les signes précurseurs

Prévenir l'émergence du stress au quotidien

Contenu

Comprendre la notion de stress

Distinguer stress et pression

Les certitudes-pièges

Identifier le stress professionnel

Repérer les différentes situations de stress professionnel

Reconnaître les comportements sous stress, les signaux d'alerte, évaluer le stress

Comprendre les conséquences du stress

Appliquer des méthodes et des outils pour développer sa propre gestion du stress

Techniques de gestion du stress (cohérence cardiaque, dialogue mental...)

Gestion des émotions

Mobiliser les ressources de chacun pour développer la confiance en soi et l'intelligence émotionnelle

Améliorer son savoir être relationnel

Acquérir les bases de la CNV

Savoir exprimer son ressenti et ses besoins

Gérer son agressivité

Conclusion

Positionnement / arbre à personnage /Debriefing