

Parcours certifiant - Les outils de la gestion du stress - 2 jours

Code web : 2PCOGS | **Durée :** 2 jours (15 h en présentiel) | **Prix :** 1290.00 € HT (1548.00 € TTC)
Durée (à distance) : 2 jours (14 h)

→ PUBLIC

Tout collaborateur soumis à une forte pression de stress ou à une charge de travail considérable.

→ PRÉREQUIS

La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent).

Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

→ OBJECTIFS

- ▷ Maîtriser les mécanismes du stress dans un écosystème exigeant, turbulent ou en mutation.
- ▷ Dominer ses émotions pour se recentrer sur ses priorités.
- ▷ Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre.

→ REMARQUES

- ▷ Un questionnaire de positionnement sera envoyé au participant, via la plateforme "Performances-Talents", en amont de la formation.

■ PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Déjouer les mécanismes du stress

- Identifier les sources principales de stress : charge de travail, pression continue, sollicitations chaotiques, environnement instable.
- Mesurer les effets du stress sur ses propres comportements (fatigue, irritabilité) et l'impact sur l'environnement professionnel.
- Reconnaître ses propres signaux d'alerte et ses limites personnelles.
- Élaborer un plan d'action personnel pour se protéger.

Faire face aux situations stressantes

- Apprendre à maîtriser ses émotions, agir sur ses automatismes de pensée afin de désamorcer les situations anxiogènes.
- Renoncer à tout faire : clarifier ses priorités réelles, oser dire « Non ».
- Développer des relations durables avec ses collaborateurs : la fluidité des échanges, l'humour, le respect de l'équilibre vie privée/professionnelle.
- Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie : les agressifs, les narcissiques, les ambigus.

Prendre du recul pour retrouver la sérénité

- Apprendre à lâcher prise : les bienfaits de la respiration, les techniques de relaxation rapide.
- Augmenter son assertivité grâce aux représentations mentales.
- Développer des pensées positives et retrouver une meilleure stabilité émotionnelle.
- Rétablir une communication constructive : entretenir des relations assertives et bienveillantes.

DEUXIEME PARTIE

Aptitudes évaluées :

- > Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- > Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- > Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- > Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- > Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

Déroulement :

- Cette formule prépare le candidat à un certificat professionnel reconnu. L'atelier permet également d'acquérir des apports pédagogiques complémentaires et d'identifier des axes d'évolution personnalisés.
- En pratique :

- > Chaque participant présente lors d'un "pitch" un outil étudié lors de la formation. Le formateur complète par de nouveaux apports pédagogiques. Dans chaque atelier, les participants sont issus de différentes formations ce qui enrichit encore ce partage de connaissances.
- > Un entretien individuel (30/45 min) par un coach est proposé à chaque candidat afin de clarifier ses axes d'amélioration via le questionnaire Performances-Talents.
- > Le groupe travaille sur une étude de cas destinée à contextualiser les compétences développées.

Découvrir quelques témoignages sur l'Atelier de certification dans "AVIS CLIENTS"

- **Moyens pédagogiques :** Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation
Évaluation des acquis : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.
Sanction de la formation : Certificat