



NIVEAU :
INITIATION



5 JOURS | 35 H



PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux maîtriser son stress.

MÉTIERS

Directeur, Manager, Journaliste, Présentateur, Commerciale, Responsable de la relation clients...

Gestion du stress

Prix :
Contactez-nous



OBJECTIFS

Modalités d'accès : après un premier entretien téléphonique permettant de déterminer les attentes et le niveau d'entrée. Démarrage de la formation au minimum 7 jours après accord des parties et selon les délais imposés par votre organisme de financement.

Cette formation a pour but d'apprendre à gérer son stress. Vous y découvrirez les différentes méthodes et réflexes qui vous permettront de réguler ce dernier. Vous y apprendrez, de même, à savoir récupérer et augmenter votre niveau de résistance au stress quotidien.

PRÉREQUIS

Préparer 2 situations génératrices de stress auxquelles vous êtes confronté.

PÉDAGOGIE

Le formateur expert en gestion du stress alterne entre méthode démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Validation régulière des acquis avec des études de cas, des quiz.

REMIS AU STAGIAIRE

Support de cours PDF
Ressources en ligne
Fichiers d'exercices

MOYENS MATÉRIELS

Logiciel visio-conférence -
Tableau blanc virtuel - Ecran partagé - Google Drive
Ordinateur Fourni

Formation Présentiel

1er jour : 7h

- Comprendre les mécanismes du stress
- Réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- Stress positif/négatif
- Identifier ses stressseurs
- Les techniques clés pour réguler son stress
- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales

2eme jour : 7h

- Changer ses habitudes
- Développer l'optimisme
- Créer une bulle de bien-être
- Identifier ses priorités et mieux gérer son temps
- Fixer des objectifs et priorités

3eme jour : 7h

- Diagnostiquer son bilan personnel de sa gestion du temps
- Développer une attitude constructive
- Apprendre à s'affirmer et dire "non"
- Gestion de la communication
- Prendre confiance en soi

4eme jour : 7h

- Anticiper le stress
- Analyse du stress et travail sur soi-même
- Initier un changement personnel
- Affirmer ses valeurs et qualités

5eme jour : 7h

- Sortir de sa "zone de confort"
- Se remettre en question
- Objectifs pour le long terme
- Astuces anti-stress
- Avoir une bonne hygiène de vie

CONTENU

FINANCEMENT

Personnel

Formations accessibles aux PSH.

Contactez le référent handicap de BELFORMATION

Monsieur Sebbah : Jeremy.sebbah@belformation.fr | 06.75.78.12.59

VALIDATION

- Attestation de formation

CONTACT

BELFORMATION

Lieu de formation : Inter / Intra-entreprise | Tel : 01 77 37 80 24

APE 8559A | SIRET 811 531 888 00022 | Fax : 09 72 25 10 08

Jeremy Sebbah Responsable Administratif | Raphael Assouline Responsable Pédagogique

<https://www.belformation.fr/> | contact@belformation.fr



BELFORMATION

23/02/24