



Gérer son stress pour gagner en efficacité

Formation professionnelle continue, DIF

● Objectifs

Savoir analyser et prendre du recul par rapport à son stress
Utiliser son stress pour le transformer en énergie positive
Expérimenter des outils pour gérer son stress face aux pressions professionnelles
A l'issue de ce stage le participant aura :

- Appris à mobiliser ses idées dans les situations imprévues
- Travaillé l'expression de ses émotions pour une meilleure maîtrise de soi
- Appris à organiser son temps et ses priorités

● Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer son équilibre professionnel et personnel par des méthodes pratiques applicables au quotidien.

● Programme

Reconnaître le stress

- Les différents facteurs de stress
- Les symptômes : physiques, émotionnels, mentaux, relationnels, les modifications de comportement

Gérer les différents types de stress

- Stress et co-dépendance
- Utiliser le trac comme moteur d'énergie : travail sur la concentration, la respiration, l'ancrage au sol

Gérer son temps et ses priorités, éviter le stress lié à sa propre désorganisation

- Les principales questions à se poser
- Agir positivement
- Renforcer la confiance en soi
- Mettre en œuvre sa stratégie de réussite
- Une méthode en 10 points pour s'organiser, supprimer le surmenage et éviter le stress

● Méthodes pédagogiques

La méthode d'intervention, innovante et ludique, repose sur l'apprentissage rapide de techniques transposables dans l'univers professionnel. Elle consiste en une alternance :

- D'apports théoriques
- D'exercices théâtraux individuels et en groupe, de jeux de rôles et d'improvisation
- De briefings personnalisés

Un support pédagogique sera remis à chaque participant

● Modalités de la formation

Durée totale : 3 jours (21 h)

Formule : intra ou inter au sein de Sully Formation

Effectif : 6 à 10 participants maximum.

Renseignements et inscriptions :

Pierre-Yves ARRICELLI : 04 91 94 57 48 ou 44
06 14 57 59 84

Prix :

1 200 € TTC (organisme de formation non soumis à TVA)

Mail : parricelli@sully-educ.fr