

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DP3

Gestion du stress

Intervenant :

Consultant expert développement personnel

Public :

Managers ou cadres confrontés aux pressions professionnelles et qui souhaitent gérer leur stress dans leur quotidien à l'aide de méthodes pratiques

Durée :

2 jours

Lieu :

Paris 17e - Métro : Charles de Gaulle-Étoile

S'inscrire :

En prenant contact avec notre consultant :

Tél. 01 55 37 04 04

cfm@cfmconseils.com

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress pour améliorer sa maîtrise émotionnelle
- Maîtriser les méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Faire face aux situations d'urgence en mobilisant ses ressources individuelles

Programme :

1. Évaluer son mode de fonctionnement face au stress
- Identifier les sources et les signes
- Définir le niveau
- Apprendre à « agir » plutôt que de « réagir »
- Développer la confiance en soi

2. Organiser son quotidien
- Gérer son temps avec efficacité
- Déterminer les priorités
- Dégager un climat de confiance avec son environnement
- Prendre du recul face aux événements : dédramatiser, recadrer
- Mettre au point sa méthode personnelle « antistress »

3. Gérer ses émotions
- Les identifier
- Les exprimer
- Les maîtriser

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques
- Auto-diagnostic des stagiaires, bilan personnel
- Exercices pratiques

Les « + » des formations CFM :

Formations pragmatiques et applicables immédiatement.