PAO, Internet, Audiovisuel, Cinéma, 3D, Dessin, Droits d'Auteur, Journalisme & Bureautique
8 cité Joly, 75011 Paris - Tel. : 01 43 80 23 51 - Fax. : 01 43 80 97 23

Karine Sautel - Port. : 06 82 25 59 49
karine@ellipseformation.com
www.ellipseformation.com

AUTHORISED Training Centre
Centre de Formation Agréé

PRÉVENIR ET GÉRER LES SITUATIONS STRESSANTES

FORMATION ACTIONS COLLECTIVES OPCALIA

Présentation

Cette formation apporte des solutions concrètes pour prévenir et gérer les situations stressantes, afin de gagner en confort et en efficacité pour soi et pour les autres.

Objectif

Cette formation permet de :
Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le prévenir et le canaliser, Sur la base de solutions pragmatiques, mettre en place une stratégie pour gérer au mieux les situations stressantes dans un environnement professionnel.

Public

Toute personne désireuse d'agir sur son stress dans une optique d'efficacité.

Prérequis

Aucun.

Contenu

Identifier son attitude face au stress
Les sources de stress
Les réactions face au stress
Les symptômes à repérer

Identifier son attitude face aux stresseurs
Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stresseurs
Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même
Analyser son comportement sous pression

Ellipse Formation

Reprendre le contrôle
Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
Maintenir son niveau d'énergie
Gérer sa stabilité émotionnelle

Gérer les stresseurs
Faire face aux sollicitations
Poser ses limites en évitant le conflit
Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face
Savoir dire non quand c'est nécessaire
Utiliser les outils de la Communication Non Violente pour anticiper les situations stressantes

Gérer les périodes de forte charge
Evaluer son niveau de fatigue
Les clés pour se régénérer physiquement
Les clés pour gérer la fatigue morale

Notre intervenante référente

Sylvie Haurat

En amont de la formation

Audit gratuit et sans engagement par téléphone par nos formateurs.

En fin de formation

Les acquis sont vérifiés tout au long de la formation.

Une attestation de fin de formation est remise au participant le dernier jour.
Un support de cours est compris dans la formation.

Ellipse Formation