

# GÉRER SON STRESS POUR ÊTRE PERFORMANT DANS LA GESTION DE SON ENTREPRISE



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Expliquer le fonctionnement du stress de l'entrepreneur et son impact sur la gestion de l'entreprise
- Identifier les facteurs de stress propres à l'entrepreneur et vos réactions face à ces derniers
- Appliquer des techniques pratiques pour mieux gérer son stress
- Mettre en place des stratégies adaptées pour gérer les principales sources de stress dans l'activité entrepreneuriale
- Construire un plan personnalisé pour être autonome dans la gestion quotidienne du stress

## LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

- A la fin de la formation les stagiaires seront capables de :
- Décrire le processus de stress et son impact sur la performance et la prise de décision dans l'entreprise
  - Identifier leurs propres facteurs de stress en lien avec l'activité entrepreneuriale et analyser les réactions physiques et mentales associées
  - Appliquer des techniques de gestion du stress (respiration, auto-massage, relaxation) dans des situations de travail spécifiques
  - Mettre en œuvre des stratégies pour gérer les sources de stress dans la gestion de l'entreprise, telles que la gestion du temps, la prise de décision sous pression ou les relations professionnelles
  - Concevoir un plan personnalisé de gestion du stress et l'intégrer dans sa routine professionnelle quotidienne

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION HANDICAP (\*)

La formation se déroule dans des locaux adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation (\* voir fin de catalogue)

**Public visé :** Entrepreneur, chef d'entreprise

**Effectifs :** min : 3 - max : 8

**Durée :** 2 jours (14h)

**Tarif Formation :** INTER - Sur devis

## ATOUT DE LA FORMATION:

Suivi personnalisé entre les 2 jours de formation

## MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS :

Modalité d'accès : A la signature de la convention

Délai d'accès : Inscription 15 jours avant le début de la formation

## MODALITÉ D'ÉVALUATION :

**Evaluation avant l'entrée en formation :** Entretien individuel + questionnaire

**Evaluation pendant la formation :** Exercices et mises en situation tout au long de la formation

**Evaluation en fin de formation :** Evaluation écrite

**Questionnaire d'évaluation de la formation**

## FORMATRICE :

Najma ALI-MOUSSA, formatrice, coach spécialisée dans la gestion des émotions, des conflits et le bien-être des entrepreneurs.

Indépendante depuis 2009. 17 ans d'expertise.

Former à la PNL, Formation/consultant, Coaching, Communication non-violente, shiatsu, do-in et à la diététique chinoise.

## MÉTHODES MOYENS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques - Mise en pratique de méthodes de respiration, d'Auto-massage, de étirement, jeux de rôle représentatifs de cas vécu, visualisation, jeux cadres. Exercices individuels et collectifs - Tests de personnalité : divers

Paper-board, vidéoprojecteur, support de formation fourni en version papier et numérique

**Pré-requis :** Aucun

**Mode de déroulement :** Présentiel

**Rythme :** En discontinu

Si vous souhaitez plus d'information sur le programme de formation, vous pouvez nous contacter.

**Najma ALI-MOUSSA**

 **+33 (0)6.95.26.37.34**

 [najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr)

 [www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)