

GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE



LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Expliquer les mécanismes du stress et leur impact sur la performance au travail

- Identifier vos propres facteurs de stress et vos réactions dans le contexte professionnel
- Appliquer des techniques pour mieux gérer votre stress
- Mettre en œuvre des stratégies spécifiques pour améliorer l'efficacité professionnelle

LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

A la fin de la formation les stagiaires seront capables de :

- Expliquer le processus du stress (physiologique et psychologique), ses différentes phases (alerte, résistance, épuisement)
- Identifier les déclencheurs spécifiques de stress dans le cadre de leur travail et analyser leurs réactions
- Appliquer des techniques de gestion du stress (cognitives, émotionnelles, et corporelles) dans des situations professionnelles concrètes
- Mettre en œuvre des stratégies adaptées telles que la gestion du temps ou l'organisation du travail pour réduire le stress et améliorer l'efficacité professionnelle

MODALITÉ D'ÉVALUATION :

Evaluation avant l'entrée en formation : 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

Public visé : Salariés – Cadres

Effectifs : min : 3 - max : 10

Durée : 2 jours (14h)

Tarif Formation : INTER et INTRA - 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

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, jeux cadres. Exercices individuels et collectifs - Tests de personnalité : Divers Paper-board, vidéoprojecteur, support de formation fourni en version papier et numérique

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)

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

 www.aevolution.fr