



LA GESTION DU STRESS

Less stress, more success ! Moins de stress plus de succès !



présentiel



à distance



PUBLIC

Tout professionnel libéral ou indépendant installé.



PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Pour les sessions en VISIO, prévoir une connexion internet, stable, fluide et un PC ou un MAC équipé d'une webcam et d'un micro ouvert.



DURÉE

1 journée soit 7 heures.



MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau et en paperboard ainsi qu'un accès au Wifi.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive et active.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation.



OBJECTIFS DE FORMATION :

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure d'utiliser des techniques pour rester serein et performant en toutes circonstances.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

1. Identifier les situations génératrices de stress au travail.
2. Déterminer les effets du stress sur nos performances professionnelles.
3. Mettre en oeuvre des techniques pour rester performant même dans ces situations.

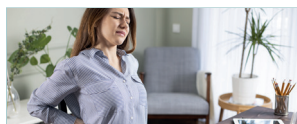


ÉLÉMENTS DE CONTENU :

1. Evaluation des besoins et des demandes :
 - ▶ Identifier les situations génératrices de stress au travail,
 - ▶ Identifier ses propres réactions en situation.
2. Apports théoriques : impact du stress sur nos capacités intellectuelles :
 - ▶ Impact stress non-géré,
 - ▶ Impact du stress sur l'efficacité au travail : trous de mémoire, confusion mentale, perte de ses capacités.
3. Utiliser des techniques efficaces pour garder tous ses moyens face à la pression :
 - ▶ Exercices respiratoires,
 - ▶ Exercices corporels et de posture,
 - ▶ Evaluation des changements.
4. Mise en place d'un plan d'action personnel :
 - ▶ Développer la prise de distance,
 - ▶ Les bons gestes anti-stress.

**JOURNÉE
PRISE EN
CHARGE ***

Ces formations peuvent vous intéresser :



**LES ATELIERS
PRÉVENTION,
LE MAL DE DOS**



**PRÉVENIR
LE
BURN OUT**

* cf nos conditions générales.

Dates, lieux et inscription : www.mplgrandouest.org.

Numéro de téléphone unique : 02 41 35 19 20 - contact@mplgrandouest.org