

REF : GST

Durée : 1 jour

Contact :

GTH Formation

53, rue du Foix

41000 Blois

www.gthformation.fr

contact@gthformation.fr

Vous avez besoin d'un conseil dans le choix d'une formation, contacter notre conseiller :

Géraldine THOREL

06 86 76 97 33

g.thorel@gthformation.fr



Accessibilité :

Pour une identification des besoins, merci de contacter le référent pédagogique.

OBJECTIFS DU MODULE

- Détecter les sources de stress au quotidien
- Faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste
- Mettre en œuvre des techniques préventives pour éviter les déperditions d'énergie

PUBLIC

- Tout public.

PREREQUIS

- Aucun

PROGRAMME DE FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress au travail :
 - Qu'est-ce que le stress
 - Comment agit-il sur nos organismes
 - Analyse personnelle
- Détecter les pressions présentes dans les situations de travail et les désamorcer
 - Pourquoi le stress apparaît-il ?
 - Ce que je ressens est-il la cause ou la conséquence de mon stress ?
 - Repérer évaluer les facteurs de stress
 - Quelle stratégie développer pour y faire face
- Identifier les zones personnelles de confort, de risque et de déstabilisation.
- Connaître les techniques de gestion du stress :
 - Les techniques mentales et physique et leur utilité
 - Les réaction émotionnelles associées
- Prévenir la perte d'énergie
 - Se positionner dans une relation gagnant-gagnant
 - Adopter une dynamique interpersonnelle anti-stress
 - Neutraliser les pensées négatives par des permissions
 - Développer la confiance en soi
- Définir son organisation de gestion du stress
 - Identifier les situations stressantes et les actions à mettre en œuvre pour abaisser son niveau de stress
 - Rédiger un plan d'action personnel à court et moyen terme

METHODES PEDAGOGIQUES

- Formation basée sur l'échange, et des mises en situation.
- Formateur expert métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique

EVALUATION

- Évaluation en cours de formation sous la forme de mises en situation.