



GERER SON STRESS AU QUOTIDIEN

Une formation humaine pour apprendre à gérer son stress. Une pédagogie ludique et interactive. Des outils concrets et faciles à appliquer

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne désireuse d'apaiser son quotidien

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress pour faire levier
- Reconnaître les éléments perceptibles de son entrée sous stress
- Employer des outils concrets pour faire diminuer le stress

Contenu de la formation

- Définir et diagnostiquer son stress
 - La définition du stress
 - Les causes et les conséquences du stress
 - Repérer les déclencheurs et les signaux d'alarmes
 - Evaluer son niveau de stress
- Rester maître de la situation en toutes circonstances
 - Définir des objectifs et ses priorités
 - Anticiper et s'organiser pour mieux maîtriser
 - Apprendre à dire "non" sans agresser et dire "oui" sans le regretter
 - Se ressourcer au quotidien
- Se connaître et maîtriser ses émotions
 - Connaître les émotions et leurs besoins cachés
 - Développer une attitude positive face aux changements
 - Faire appel à ses ressources intérieures pour garder son calme
 - Développer la confiance en soi
- Utiliser les outils concrets pour gérer son stress
 - Apprendre à mieux respirer et à se relaxer
 - Savoir se relaxer
 - Développer un état d'esprit positif
 - Communiquer positivement

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Florence Courtin, formatrice en développement personnel

Grow Up EURL

69 rue des Merles

82000 Montauban

Email: contact@growup.coach

Tel: 0649002348



Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM). Auto-évaluation en fin de formation
- Mises en situation. Jeux
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.