



STRESS ET PERFORMANCE

Adopter les bons comportements pour faire face et rebondir

Public concerné :

Toute personne qui souhaite mieux gérer son stress afin d'être plus performante et mieux gérer les situations délicates.

Objectifs :

- Permettre aux participants de mieux comprendre le stress et sa mécanique afin de pouvoir mettre en place des stratégies gagnantes de gestion du stress.
- Acquérir des outils, techniques et conseils pour faire face aux situations professionnelles et personnelles délicates.

Contenu et pédagogie :

Le contenu est une combinaison alternant exposés théoriques et d'exercices pratiques. Cette formation permet de mieux appréhender les situations personnelles de stress et de développer des comportements nouveaux mieux adaptés au contexte de ce que l'on cherche à réaliser.

Programme :

Qu'est-ce que le stress ?

- ✓ Définition et mécanisme du stress
- ✓ Les principales causes du stress individuel et au travail
- ✓ Les principales conséquences du stress (physiologiques, cognitives, santé, émotionnelles)

Mieux se connaître pour faire face au stress

- ✓ Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses origines
- ✓ Identifier les signaux d'alertes et les agents stressants
- ✓ Autodiagnostic : mesurer son stress (questionnaires)
- ✓ Analyser une situation de stress pour mieux y faire face

Faire face au stress et adopter les bons comportements

- ✓ Apprendre à se détendre avec les techniques de relaxation et de respirations
- ✓ Gérer ses états internes et émotionnels (émotivité, trac, anxiété, peurs...).
- ✓ Gérer son stress par des techniques mentales : maîtriser ses pensées parasites, utiliser les ancrages...
- ✓ Développer ses routines « antistress »
- ✓ Déterminer des objectifs et prendre en compte ses besoins

Réguler votre rythme de vie

- ✓ Gérer votre emploi du temps et définir vos priorités
- ✓ Equilibrer votre vie : famille, amis, travail, loisirs
- ✓ Adopter une bonne hygiène de vie
- ✓ Mettre en place son « plan antistress »

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

3 journées en salle

Format en 2+1 jours

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

s.thomas-conseil@orange.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com

Les points forts de la formation

Une formation **innovante** alliant **accompagnement individuel** et **exposé en groupe**
Un moment d'**échange** et d'**expérimentation** entre les personnes basés sur des situations concrètes