

GERER SON STRESS AU TRAVAIL

Préserver son équilibre, et gagner en efficacité au quotidien

OBJECTIFS :

- Identifier les mécanismes du stress et ses effets sur son comportement,
- Reconsidérer sa manière d'appréhender les situations de pressions professionnelles,
- Utiliser des techniques simples pour diminuer son stress de façon durable.

COMPETENCES VISEES :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Aborder plus sereinement les situations stressantes,
- Se préparer aux situations difficiles et les anticiper,
- Pratiquer des techniques de respiration pour mieux gérer ses émotions et prendre du recul,
- Accueillir ses émotions et comprendre leur impact sur la communication.

PUBLIC :

- Toutes personnes souhaitant développer des stratégies efficaces de gestion du stress.
- Salariés, non-salariés ou demandeurs d'emploi.

PREREQUIS :

Sans prérequis.

OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode active et participative d'analyse des atouts, des potentiels mais aussi des freins à la communication du participant.

Méthode originale, qui allie différents outils de communication dans leur complémentarité, à travers des jeux de communication, des techniques théâtrales, une analyse du comportement et de nombreuses simulations à partir des situations concrètes vécues par le participant.

DUREE : 1 jour soit 7 heures

DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible. Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

MODALITE D'ACCES :

- **Présentiel,**
- **De 3 à 8 participants.**

LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

ASCAPE ANGERS
Espace Frédéric Mistral
4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude personnalisée.

Selon la demande, possibilité de réaliser la formation sur un autre lieu géographique.

PROGRAMME DE LA FORMATION

DETECTER LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES STRESSANTES

- Recueil des attentes des participants, au regard des situations professionnelles stressantes vécues,
- Poser le problème pour exprimer plus facilement son attente de changement,
- Clarifier sa demande après avoir précisé son besoin,
- Liste des situations les plus courantes,
- Les effets sur soi, sur l'autre ou les autres,
- Identification du mécanisme interactionnel.

ANALYSER LE MECANISME DU STRESS

- Le mécanisme du stress, son évolution, ses effets, ses conséquences,
- Les mécanismes naturels de régulation (équilibre, résistance) : cohérence cardiaque,
- Les effets du stress sur notre communication.

EXPERIMENTER DES TECHNIQUES POUR S'ENTRAINER A GERER SES EMOTIONS

- Les déclencheurs et de ses propres signaux d'alerte,
- Décodage et accueil des émotions,
- Techniques d'ancrage et respiration pour se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement,
- Méthodes pour favoriser une meilleure adaptation et une meilleure récupération.

REDIGER SON PLAN D'ACTION PERSONNEL AFIN DE MIEUX REPENDRE ET NON REAGIR AUX SITUATIONS PROFESSIONNELLES STRESSANTE

COUT DE LA FORMATION :

- Cout inter-entreprises : 900 € par participant
- Cout intra- entreprise : 1 350 €

Organisme non assujetti à la TVA – Article 261-4a du CGI

MODALITES DE FINANCEMENT :

- Le plan d'aide de développement des compétences (OPCO),
- En autofinancement,
- Un financement entreprise.

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact avec l'ASCAPE.

MODALITES D'EVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

INTERVENANTE :

Laurence BRUNEL : Formatrice en communication depuis 2001 et spécialisée en techniques théâtrales, elle accompagne des femmes et des hommes de tous les secteurs d'activité à gagner en aisance, à s'affirmer dans les relations professionnelles et à savoir être authentique pour mieux communiquer.

Ses domaines d'intervention sont : la prise de parole en public, la gestion des émotions, la gestion des conflits, la confiance et l'affirmation de soi.

NOUS CONTACTER :

02 41 60 43 20

www.ascap49.org

contact@ascap49.fr

