EXPERTISME
Organisme de formation

Soft Skills

FORMATION GÉRER SON STRESS ET RÉGULER SON SYSTÈME NERVEUX

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%
Taux d'assiduité : 100%

Formez-vous selon vos disponibilités ! Vous proposez **3 dates au choix** et votre formateur vous confirme la date souhaitée.

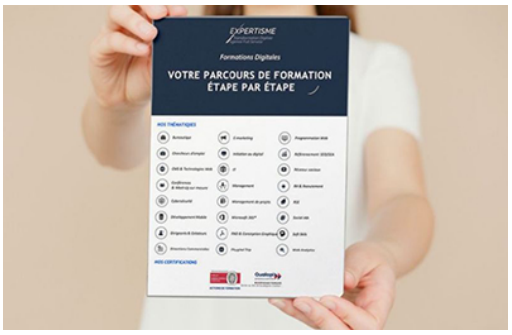
En présentiel dans votre entreprise, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence.**

Niveau : Initiation, Avancé

Référence : **SSK-8042**
Durée : 14 heures soit 2 jours
Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs : **3550 € HT**

Vous avez des questions sur cette formation ?
Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
ou par email formation@expertisme.com

Votre parcours de formation :
>> Découvrez-le étape par étape



Contexte de la formation Gérer son stress et réguler son système nerveux

Charge de travail excessive, tensions avec la hiérarchie, pression et attentes élevées… L'environnement professionnel peut rapidement devenir une source de stress. Sur le long terme, un stress excessif peut devenir chronique, il est alors appelé « burn-out ».

Première cause d'arrêt maladie en France, le stress nuit au bien-être physique et mental, entraînant inévitablement une baisse conséquente de productivité. Quand le travail porte préjudice à l'état de santé mental des employés, il devient vital de reconnaître les signes précurseurs pour prendre les mesures adéquates.

Comment sortir de la spirale infernale du burn-out ? Comment apprendre à gérer votre stress au travail ?
La formation en gestion du stress est faite pour vous. Avec nos Formateurs Experts Métiers, vous allez apprendre à identifier les facteurs déclenchant pour mieux les appréhender.

Avec notre formation, vous allez comprendre l'importance de vos émotions et l'impact qu'ils peuvent avoir dans votre perception de la réalité.
Développer votre intelligence émotionnelle vous sera bénéfique pour entretenir des relations seines au travail.

En plus d’apprendre à réduire votre stress au travail, cette formation vous sera utile pour réguler vos émotions et ainsi réduire vos pressions quotidiennes.
Les responsabilités familiales ou les défis personnels seront plus simples à appréhender. Vous acquerrez ainsi un meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

À qui s’adresse cette formation Comprendre et gérer son stress ?

Cette formation s’adresse aux professionnels en situation de stress, souhaitant apprendre à gérer et canaliser ses émotions

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Comprendre ses émotions et les gérer
- Détecter les sources de stress au quotidien
- Réussir à gérer efficacement son stress au quotidien
- Pratiquer des techniques efficaces et simples de gestion du stress
- Apprendre à réguler son système nerveux pour une performance durable
- Initiation aux pratiques de régulation émotionnelle : méditation, respiration, auto-hypnose

Programme

1. COMPRENDRE LES MECANISMES ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Les fondamentaux & mécanismes du stress
- Les différents niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Les facteurs déclenchant le stress
- Évaluer son niveau de stress

2. COMPRENDRE LES EMOTIONS

- Les émotions
- Le circuit physiologique des émotions
- Le rôle des émotions
- L’impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

3. L’INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Identifier et Accepter ses émotions
- Exprimer et partager ses émotions
- Le rôle des émotions dans l’expression d’une pensée critique
- Le rôle de la pensée critique sur l’expression des émotions
- Réguler se émotions : intensité, ressenti, durée, cause
- Le choix d’orienter ses pensées

4. CONNAITRE LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Approche cognitive : changer l’émotion par la pensée
- Approche émotionnelle : changer l’émotion directement par l’émotion
- Approche comportementale : changer l’émotion en profondeur par comportement répété : gestion du temps, organisation
- Approche des jeux relationnels : changer l’émotion par la maîtrise du jeu relationnel : triangle de Kapman, affirmation de soi et oser dire non
- Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale
- Techniques de relaxation : relaxation dynamique, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson

5. APPRENDRE A REGULER SON SYSTEME NERVEUX

- Comprendre la physiologie du stress
- Apprendre à se connaître et à ressentir ses besoins
- Initiation aux pratiques de régulation émotionnelle : apprendre à méditer, apprendre à respirer et apprendre à générer un état d'auto-hypnose

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023
© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

Pré-requis

Aucun pré-requis
Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut parleur.

Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle.
Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

Méthodologie pédagogique employée :
Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

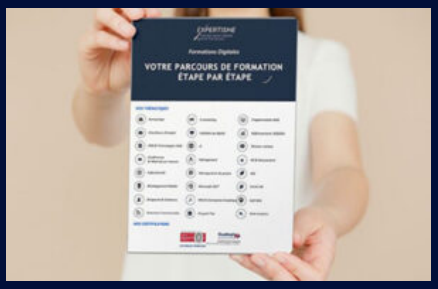
Modalités employées et évaluation :
Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

Accessibilité

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation.
Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

Formateur

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.



Votre parcours de formation en détail :
>>Découvrez-le étape par étape

VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR CETTE FORMATION ?

>> Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
>> ou par email : formation@expertisme.com
>> ou par le formulaire : https://www.expertisme.com/contact/

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE ? : https://www.expertisme.com/devis-formation-digitale/

Consultez notre site pour plus d'informations : www.expertisme.com/formations/
Lien vers la formation :
https://www.expertisme.com/formations-digitales/formation-gerer-son-stress-et-reguler-son-systeme-nerveux/