EXPERTISME
Organisme de formation

Soft Skills

FORMATION GESTION DU STRESS : APPROCHE COACHING FAVORISANT LA MISE EN PRATIQUE

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.

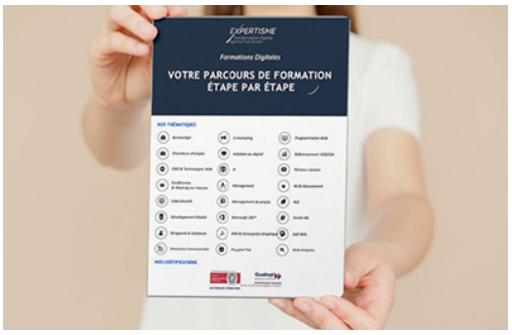
En présentiel dans votre entreprise, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence.**

Niveau : Initiation, Avancé

Référence : **SSK-8044**
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 : approche coaching favorisant la mise en pratique

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 ».

Les pressions professionnelles, les défis personnels et les évolutions constantes de notre environnement peuvent engendrer un stress qui, s'il n'est pas maîtrisé, peut impacter notre bien-être et notre performance. C'est dans cette perspective que cette formation sur la gestion du stress s'inscrit, allant au-delà de la simple compréhension théorique pour mettre l'accent sur l'action et la mise en pratique immédiate.

Animée par un Formateur Expert Métier et Ingénieur Coach professionnel, cette formation vous invite à explorer, expérimenter et personnaliser des stratégies de gestion du stress, assurant ainsi une transformation tangible dans votre vie professionnelle. Conscients que la théorie seule ne suffit pas, cette formation se veut résolument orientée vers l'action. La gestion du stress ne se limite pas à la connaissance des mécanismes, mais nécessite une mise en œuvre proactive et personnalisée. Ainsi, chaque élément de ce programme a été soigneusement conçu pour favoriser l'apprentissage par l'action.

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

Cette formation s’adresse à tout professionnel souhaitant améliorer sa gestion du stress.

Objectifs

- Explorer les mécanismes du stress
- Analyser en profondeur les réponses physiologiques et psychologiques au stress pour une identification précoce des signaux de tension
- Maîtriser la gestion émotionnelle liée au stress
- Savoir repérer les sources de stress quotidiennes
- Acquérir des compétences pratiques permettant de gérer efficacement le stress dans le quotidien, en développant des routines et des stratégies personnalisées

Programme

1. EXPLORER LES MECANISMES DU STRESS

- D’où vient le stress, à quoi sert-il ?
- Analyser en détail les mécanismes du stress
- Explorer les différentes réponses physiologiques et psychologiques associées au stress
- Auto-évaluer son niveau de stress

2. MAITRISER LA GESTION EMOTIONNELLE LIEE AU STRESS

- Introduction à l’intelligence émotionnelle
- Décrypter ses émotions
- Apprendre à canaliser ses émotions pour favoriser une réponse constructive au stress

3. IDENTIFIER LES GENERATEURS DE STRESS AU QUOTIDIEN

- Techniques d’identifications des sources de stress au quotidien
- Analyser comment certaines situations peuvent déclencher du stress et développer une approche préventive
- L’impact de nos pensées

4. DEVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE POUR LIMITER LE STRESS

- Qu’est-ce que l’intelligence relationnelle ?
- Comment les relations interpersonnelles peuvent parfois être génératrices de stress ?
- Comment développer son intelligence relationnelle pour limiter cela ?
- Améliorer ses compétences en communication pour réduire les tensions

5. TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Développer des routines et des stratégies permettant une gestion proactive du stress
- Mettre en pratique des techniques simples et efficaces de gestion du stress
- Approche cognitive de gestion du stress

En Option : utilisation de techniques inspirées du théâtre et des arts de la scène pour optimiser sa gestion du stress

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

Identifier au moins 3 situations particulièrement stressantes vécues récemment dans son quotidien professionnel.
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.

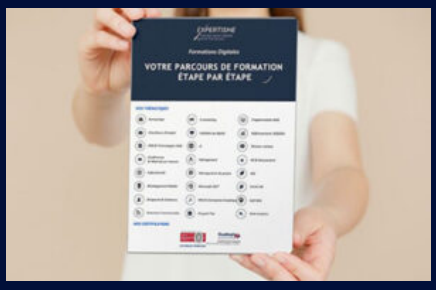
Modalités employées et évaluation :
Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de 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-gestion-du-stress-approche-coaching-favorisant-la-mise-en-pratique/