Le CESAME

Management National Toute division

Gérer son stress et celui de ses collaborateurs

Objectifs

- Identifier son propre stress et le comprendre
- Gérer son stress et ses émotions
- Détecter et anticiper les situations génératrices de stress
- Trouver des solutions avec ses collaborateurs

Durée
14 heures2 jours

Nombre de participants
De 6 à 8 participants

En présentiel

Tarif
Contactez votre responsable formation RH pour plus d'informations

Activités
Toute activité

Level
National

Aperçu

Programme

APPRENDRE A DETECTER LE STRESS, LE COMPRENDRE ET L'ACCEPTER

- Comprendre le mécanisme du stress
- Différencier stress positif et négatif
- Repérer les symptômes du stress négatif
- Reconnaitre son propre stress : sources et causes

PRENDRE DU RECUL POUR MIEUX GERER SON STRESS

- Analyser ses réactions face au stress
- Comprendre ses émotions et apprendre à les gérer pour trouver des réponses plus efficaces
- Recadrer ses pensées pour trouver des réponses plus efficaces
- Repérer les comportements facteurs du stress et mieux les gérer

APPRENDRE A SE CALMER LE CORPS ET L'ESPRIT

- Etre à l'écoute des besoins du corps
- Mieux gérer les émotions et les tensions corporelles
- Apaiser l'agitation mentale
- - Se redynamiser mentalement et récupérer en quelques minutes
- - Découvrir des méthodes simples pour calmer le corps et l'esprit : la cohérence cardiaque, la respiration, la visualisation, la braingym

MIEUX GERER SON STRESS DANS LES RELATIONS AVEC LES AUTRES

- - Savoir repérer et anticiper les situations génératrices de stress
- - Savoir s'affirmer : dire non de façon constructive, critiquer ou faire des demandes de changement
- - Développer ses capacités d'écoute
- - Reconnaitre les besoins et mieux communiquer avec les autres

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques
- Questionnaires, exercices et jeux pédagogiques
- Echanges d'expérience
- Analyse des démarches personnelles

Evaluation

Auto-évaluation

Ressources pédagogiques

Livret stagiaire

Pour qui ?

Public concerné

TOUT PUBLIC

Prérequis

Aucun

Informations pratiques

Campus Le CESAME qui dispensent la formation

- Le CESAME Île-de-France Marolles-en-Hurepoix Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Sud-Est Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Centre-Est Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Île-de-France Nanterre Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Ouest Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Rouen (antenne de Boufféré)
- Le CESAME Nord-Est Télécharger le livret d'accueil

Lieu de formation

France entière

Délais d'accès à la formation

Rapprochez-vous de votre responsable formation RH

Modalités d'accès et d'accueil

Référez-vous au livret d'accueil de votre centre CESAME et aux conditions sanitaires en vigueur



Le CESAME est également engagé dans une démarche handi'accueillante. Vos centres de formation CESAME sont engagés dans une démarche handi' accueillante. Nous sommes à votre disposition pour tout besoin d'amélioration de vos conditions d'accès à la formation, qu'elles soient physiques, sensorielles, matérielles ou pédagogiques

SIRET

380 448 944 00211

NDA

11 92 11594 92