

Gérer le stress pour de meilleures performances



PUBLIC



Toute personne souhaitant améliorer sa performance en période de stress et cherchant à mieux gérer la pression.

OBJECTIFS



- ☑ Comprendre et gérer votre stress ;
- ☑ Donner du sens à votre travail pour plus de performances ;
- ☑ Susciter et entretenir votre motivation ;
- ☑ Acquérir les bases d'une communication bienveillante et authentique ;



LE PLUS DE LA FORMATION

Resah-formation propose pendant une journée de participer à des ateliers et d'effectuer des exercices pratiques en lien avec le milieu professionnel.

Analyser le stress

- Comprendre et évaluer le niveau de stress avec l'échelle du stress et la capacité maximale d'absorption ;
- Prendre conscience de la spécificité du stress ;
- Distinguer stress aigu et stress chronique ;
- Connaître les différents stressseurs.

Trouver la motivation

- Explorer les formes de motivation ;
- Découvrir le *flow* ;
- Découvrir ses propres valeurs et comment le travail peut les nourrir ;
- Connaître la spirale du stress.

Interpréter ou non

- Visualiser les déformations de la réalité ;
- Comprendre la balance des ressources et exigences ;
- Découvrir des outils de visualisation avec la restructuration cognitive et l'image ressource ;
- Déjouer la fuite, l'attaque et la manipulation.

Comprendre ses émotions

- Comprendre ses émotions pour comprendre ses comportements ;
- Découvrir le seuil d'embrayage cognitif ;
- Dépasser la crainte d'être jugé ;
- Oser dire ce que l'on ressent, ce que l'on pense.

Communiquer avec bienveillance et authenticité

- Aborder les notions de communication non violente ;
- Apprendre à dire non ;
- Savoir donner un feed-back ;
- S'exprimer sans attaque ni défense ;
- Exprimer des sentiments.

DATES

vendredi 26 juin
vendredi 20 nov.



INFOS

La formation se déroule à Paris.
7 heures de formations validées.
Horaires : 9h30 - 12h30 / 13h00 - 17h00
Support de cours dématérialisé et repas inclus.

TARIFS

1 jour - 700 €
5 jours - 3 200 €



FORMATEUR



Sophie LEFAIX, coach spécialisée en développement personnel et professionnel et en accompagnement des changements