

Gestion de stress - 1 jour

<p>Intervenant Consultant formateur en management</p> <p>Durée Journée présentielle 1 jour soit 7 heures</p> <p>Participants Session de 4 personnes minimum et de 12 maximum</p> <p>Lieu Paris Autres lieux possibles</p> <p>Moyens Ordinateur/PC, Vidéoprojecteur, Paperboard, Supports pédagogiques</p> <p>Coût intra A définir</p> <p>Sanction de la formation : attestation de formation</p> <p>Modalités d'accès : Contactez-nous au 01 45 90 14 80 ou contact@altiusconseil.fr</p> <p>Modalités d'accès : Nos formations sont réalisées sur mesure. Nous programmerons les dates en fonctions de vos contraintes et de nos disponibilités</p> <p>Accessibilité : Certaines salles ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Contactez-nous en cas de besoins spécifiques</p>	<p>Objectifs de la formation S'inscrire dans une dynamique du « prendre soin de soi » pour optimiser ses compétences professionnelles</p>	<p>Public concerné</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manager - Collaborateur
	<p>Méthodes pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et séquence participative, travail en sous-groupe, - Utilisation de supports vidéo - Mises en situation en trinômes avec utilisation des 	<p>Objectifs pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les problématiques liées au stress et ses conséquences : dépression, troubles du sommeil et conduites addictives - Appliquer les méthodes permettant d'anticiper, de prévenir, de traiter le stress - Améliorer son ancrage physique et émotionnel par un travail postural et par l'apport de Techniques Energétiques
	<p>Prérequis : Aucun</p>	<p>Objectifs opérationnels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser le stress pour améliorer le bien-être au travail
	<p style="text-align: center;">Programme</p> <p>Le stress : définitions et conséquences</p> <ul style="list-style-type: none"> - Définition - Les différents types de stress - Les causes - Le stress au travail : les indicateurs du stress - Les conséquences sur la santé : - Symptômes physiques Symptômes émotionnels Symptômes intellectuels <p>Atelier à dimension corporelle et d'entraînement mental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver son ancrage physique et émotionnel par un travail postural - Mieux maîtriser son souffle - Développer une meilleure confiance en soi pour rester déterminé sans tomber dans le piège des émotions perturbatrices - Apprendre à maîtriser son esprit - Apprendre à se détendre, à se centrer et à récupérer - Apprendre à libérer les énergies bloquées par le stress <p>Débriefing et plan d'action</p>	

Version 02 2020