

SAVOIR GÉRER SON STRESS

DCT07



STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

900 €

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon	1 ^{re} Session : 30/05 et 06/06 2 ^e Session : 21/11 et 28/11
Belfort	1 ^{re} Session : 30/05 et 06/06 2 ^e Session : 21/11 et 28/11

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Identifier ses attitudes face au stress
Anticiper les situations stressantes
Evaluer et gérer sa charge émotionnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Gérer son stress
Analyser ses mécanismes face au stress

PROGRAMME

Attitude face au stress

Identifier son attitude face au stress
Déterminer les réactions face au stress
Comprendre son environnement et ses relations
Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même

La gestion du stress

Repérer ses sources de stress
Repérer les symptômes du stress
Identifier son attitude face aux « stresseurs »
Analyser ses propres mécanismes de réaction face aux « stresseurs »

Améliorer son état interne

Analyser son comportement sous pression.
Reprendre le contrôle
Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
Maintenir son niveau d'énergie
Gérer sa stabilité émotionnelle

Gérer les stresseurs

Faire face aux sollicitations
Poser ses limites en évitant le conflit
Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face
Savoir dire non quand c'est nécessaire
Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes
Gérer les périodes de forte charge
Evaluer son niveau de fatigue
Les clés pour se régénérer physiquement
Les clés pour gérer la fatigue morale

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe
Echanges d'expériences
Apports théoriques
Présentation dynamique et ludique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON
46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT
1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL
1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER
87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu