



Gérer son stress professionnel

Mis à jour le 07/12/23

Objectifs

- Connaître le stress en général et ses propres déclencheurs
- Repérer les signes précurseurs de stress et réagir immédiatement
- Développer ses capacités et son potentiel personnel afin de mieux réagir, mieux vivre son quotidien professionnel

Public

Tous publics

Programme

Définir le stress professionnel

- Repérer les signes physiques, physiologiques
- Appréhender les troubles psychologiques et somatiques liés au stress

Mieux se connaître

- Réaliser son autodiagnostic de stress
- Connaître et constater ses propres générateurs

S'affirmer et développer sa confiance en soi en milieu professionnel

- Respirer, se relaxer, se régénérer dans un environnement de travail
- Mieux gérer son mental pour faire face aux situations du quotidien
- Mieux vivre les situations stressantes au travail et s'en protéger

Développer ses capacités et son potentiel pour améliorer sa performance

- Vivre l'instant présent pour gagner en concentration
- Avoir une pensée positive et rester motivé même dans un environnement sous tension
- Maintenir son moral pour optimiser ses relations avec ses collègues ou collaborateurs
- Développer son énergie, sa dynamisation et les mettre au service de l'entreprise

DURÉE & DATES

3 jours soit **21 heures**



- 05-06 et 20 décembre 2024

COÛT

1245 € nets de taxes / pers.

EFFECTIF

Min. : 4 participants

Max. : 8 participants

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Utilisation des techniques de Sophrologie Caycédienne et de relaxation psychosensorielle de Vittoz.
- Mises en situation et entraînement afin d'utiliser les outils antistress
- Séances de formation en salle
- Fiches techniques fournies aux stagiaires.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Signature de feuilles d'émargement.
- Évaluation sous forme de mises en situation.
- Attestation de formation.

ENCADREMENT

Consultant Formateur en sophrologie.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

[Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici](#)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

[Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici](#)

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

[Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.](#)

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

[Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations](#)

BESOINS D'INFOS



DANS LE MEME DOMAINE

[Alphabétisation pour adultes](#)

[Améliorer sa communication professionnelle \[Profils DISC inclus\]](#)

[Développer la confiance en soi en milieu professionnel](#)

[Être à l'aise pour s'exprimer en milieu professionnel \[Nouveau contenu\]](#)

[Gagner du temps](#)

[Gérer son stress professionnel](#)

[Grammaire et orthographe / Pack VOLTAIRE](#)

[Collaborer avec soi-même pour collaborer plus sereinement avec les autres \[NOUVEAU\]](#)

[Lâcher prise et prendre du recul](#)

[L'Orthographe autrement avec la Méthode Joannidès](#)

[Prendre des notes et rédiger des comptes rendus](#)

[S'exercer à la communication non violente \(CNV\)](#)

[Améliorer ses écrits professionnels \[Nouveau contenu\]](#)

[ACCUEIL](#)