

GÉRER MON STRESS EFFICACEMENT


 NEW

Manager - Je me développe (DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL)



Directeur & Responsable de magasin
 Responsable de secteur
 Responsable de rayon



En salle de formation



Journée présentielle (14 h)
 Groupe de 6 à 8 personnes



INTRA : sur demande
 INTER : 200,00€ HT/jour/ personne
 Frais de déplacement du formateur en sus

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Définir le stress du travail
- Identifier les facteurs de stress au travail
- Connaître et d'appliquer les techniques de gestion du stress

Prérequis Aucun

Compétences visées

- Gagner en efficacité professionnelle
- Prendre du recul en situation professionnelle

Contenu de la formation - jour 1

1. Introduction
2. Se connaître soi-même
3. Reconnaître ce qui déclenche le stress
4. Etude de cas
5. Connaître les techniques de gestion du stress
6. Savoir penser différemment
7. Test à compléter

Contenu de la formation - jour 2

1. Réveil pédagogique
2. Savoir augmenter sa résistance au stress
3. Savoir s'affirmer dans sa relation
4. Développer sa confiance en soi
5. Savoir communiquer de façon non violente
6. Savoir gérer ses émotions
7. Acquérir de nouveaux réflexes

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques et mises en situation et exercices (individuels et en groupe)
- Brainstorming et échanges de bonnes pratiques
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports en ligne à la suite de la formation
- Remise d'un livret pédagogique pour mise en place de plans d'actions et d'axes personnels de développement

Dispositif de suivi de l'exécution des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- QCM via Kahoot
- Mises en situation
- Evaluation de la satisfaction de la formation
- Evaluation des connaissances acquises
- Envoi d'une attestation après la formation

Formateur(s)

Coach confirmé, habilité par l'OF Campus Nature & Talents by TERACTION et membre de la Communauté des formateurs partenaires Campus