

GESTION DU STRESS POUR MIEUX COLLABORER



Public

Managers, responsables et encadrants d'équipes.



Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



Objectifs

Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel - Identifier son rapport au stress et ses facteurs de stress professionnels - S'exercer à des méthodes rapides de gestion du stress Identifier les leviers et les freins à la mise en place d'une collaboration efficace - Se sensibiliser aux effets négatifs du stress dans une dynamique collaborative



Participants

Jusqu'à 8 personnes



Durée

2Jours (14 heures)



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Inter

Nous consulter



Tarif

1980 € HT

Programme

. Comprendre et décrypter son stress - Définir le stress et repérer ses principales manifestations. - Distinguer le stress positif du stress négatif. - Comprendre le mécanisme du stress, son fonctionnement et ses effets. Exercice : Construction d'un métaplan sur les principaux éléments liés au stress.

. Identifier les facteurs et situations de stress - Repérer les facteurs de stress dans sa vie personnelle et son environnement de travail. - Identifier les situations anxiogènes pour soi. - Comprendre la ou les source(s) de son stress. - Analyser ses réactions et stratégies de coping face au stress. Exercice : Travail sur les facteurs de stress de chacun des participants. Autodiagnostic sur les sources personnelles de stress. Mise en pratique de la technique de biofeedback.

. Construire sa boîte à outils anti-stress - Répertoire les outils efficaces pour une bonne gestion du stress. - Gérer son stress avec l'Emotional freedom techniques (digipuncture). - Pratiquer la cohérence cardiaque. - Utiliser le TTRE (Tension and Trauma Releasing Exercices) en situation de stress intense. Exercice : Mise en pratique des trois techniques de gestion du stress.

. Gérer son stress pour faciliter la collaboration - Analyser l'impact du stress et de ses manifestations dans les processus collaboratifs. - Repérer les paramètres qui facilitent la résolution de problèmes et/ou la créativité. - Identifier les conditions favorables pour faire émerger l'intelligence collective. - Les transformer en leviers d'actions managériales. - Déconstruire ses représentations et ses croyances autour du phénomène collaboratif. Exercice : Exercices collaboratifs. Débriefing sur les comportements individuels et collectifs adoptés. Construction d'un plan d'action personnel.

Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidécs, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

Accessibilité handicap : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

