

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



Détecter, gérer et vaincre son stress
Des méthodes pour se relaxer et lâcher prise
Des conseils pour se détendre

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun Notre prestation est adaptée aux personnes en situation de handicap.

Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress pour une prise de recul objective
- Se libérer des tensions inutiles pour mieux vivre le travail au quotidien
- Développer des stratégies d'adaptation en situations difficiles

Nahid DELJOU

Diplômée de la faculté de médecine en stress professionnel

Programme

La dynamique du stress

- La réalité du stress dans le monde du travail
- Le stress en regard de l'influence de l'éducation
- Les agents stressants dans la sphère professionnelle

La compréhension du mécanisme du stress

- La neurobiologie du stress
- La réaction d'adaptation de l'organisme
- Les manifestations physiques et psychiques du stress
- Stress, émotion et mémoire

Le développement de ses capacités d'adaptation pour faire face au stress

- La prise de conscience de ses ressources internes pour faire face au stress
- La confiance et le comportement induit comme pilier de la sérénité
- L'incidence du facteur temps dans la relation humaine
- De la compréhension à l'acceptation pour mieux vivre au travail
- La stratégie de régulation émotionnelle et son rôle dans la maîtrise de soi

L'élaboration d'une méthode personnelle de gestion du stress

- Le quotidien professionnel : état des lieux des situations stressantes
- La définition de ses objectifs personnels à court, moyen et long terme
- Le plan d'action, la responsabilité individuelle et l'engagement personnel
- Les outils techniques de gestion du stress à intégrer au quotidien :
la pensée méditante, la respiration abdominale, la respiration thoracique, la cohérence cardiaque

Durant la formation : des exercices de mise en situation et entraînement à la gestion du stress

Nahid DELJOU

Diplômée de la faculté de médecine en stress professionnel

Modalités

Formation proposée en intra entreprise et coaching

Durée : 2 jours

Horaires : 9H-17H

Coût total : 2200€

Lieu : Paris et province (si formation intra)

Les conditions d'accueil et d'accès pour le public en situation de handicap :

Notre établissement est conforme à la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Nos bureaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : places de parking, ascenseur, rampes d'accès.

Nahid DELJOU

Diplômée de la faculté de médecine en stress professionnel