

TECHNIQUES ET OUTILS DE GESTION DU STRESS

Intégrer et transmettre les bonnes pratiques

PROGRAMME

Comprendre le mécanisme du stress et ses impacts

- Comment s'installent les tensions corporelles et émotionnelles liées au stress ?
- Auto-évaluation du niveau de stress pour faire le lien avec les troubles corporels
- Les trois cerveaux (instinctif, affectif et cognitif) et l'influence des émotions sur les comportements
- Comprendre l'intelligence et le langage du corps : la somatisation
- Identifier ses tendances comportementales (drivers : pilote interne) pour les faire évoluer positivement
- Détecter les signaux de stress par la communication verbale et non verbale

Acquérir les techniques pour faire face au stress

- Retrouver une posture équilibrée pour augmenter sa performance
- Augmenter la confiance et l'estime de soi par l'attitude mentale
- Pratiquer la cohérence cardiaque pour rester motivé
- Redéfinir ses motivations, source de l'action
- Retrouver une respiration libérée pour une meilleure maîtrise de soi
- La relaxation comme atout quotidien pour améliorer son efficacité

Garder le contrôle en situation de stress en intégrant les bons comportements

- Apprendre la verbalisation positive pour ne pas entrer dans des relations conflictuelles
- Développer une posture stable et confiante : rester calme face à l'agressivité
- Comprendre et gérer ses réactions face aux conflits (attaque-fuite-repli)
- Décrypter les rapports de dominance et de soumission pour pouvoir reconstruire des relations positives et efficaces (triangle dramatique de Karpman)
- Nourrir les besoins psychologiques à la base de la motivation et de la résistance au stress au quotidien

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 16 au 18 novembre 2020
- 08 au 10 mars 2021
- 09 au 11 juin 2021
- 15 au 17 novembre 2021

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
3 jours

2025 € ht
repas inclus

RÉF. GEMO

OBJECTIF

Etre en capacité de réguler les manifestations physiques du stress et garder le contrôle en situation de stress pour optimiser son niveau de performance

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier ses tensions corporelles et émotionnelles liées au stress
- Comprendre le lien corps/esprit (croyances et somatisation)
- Apprendre des exercices pratiques pour éliminer ses tensions
- Développer des stratégies cognitives et comportementales pour y faire face
- Mettre son énergie au service de son efficacité, de son équilibre et de l'affirmation de soi : technique de relaxation, respiration, répartition des forces...
- Acquérir des techniques pour faire face au stress (le sien et celui des autres)
- Garder le contrôle en situation de stress (tensions, conflit, concurrence) pour renforcer sa combativité et sa performance
- Contrôler ses émotions

PUBLIC CONCERNÉ

- Toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser leur stress et leur équilibre émotionnel dans les situations professionnelles

CETTE FORMATION FAIT PARTIE
D'UN PARCOURS,
CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS



Bien-être
au travail

Formation animée par :
PASCAL CATHIARD



Consultant en management, communication, gestion du stress, intelligence émotionnelle et leadership

Expert en techniques corporelles et émotionnelles
Certifié Process Com, ESCI, 101 analyse transactionnelle, ICPF&PSI

"Le stress est un processus complexe qui intègre des dimensions intellectuelles, émotionnelles, corporelles et comportementales. Tenir compte de ces différentes dimensions permet d'agir efficacement pour gérer son stress et celui des autres. Mon objectif est de vous transmettre des techniques qui vont vous permettre d'améliorer votre bien-être, de contrôler vos émotions, libérer vos tensions corporelles et émotionnelles au service de votre efficacité."

Pascal CATHIARD

PRÉ-REQUIS

Comprendre que toutes les dimensions intellectuelles, émotionnelles, corporelles et comportementales qui entrent en jeu dans le processus de stress.

LES + DE VOTRE FORMATION C3S

Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

Votre FORMATION

Outre les apports théoriques essentiels, les exercices d'auto-questionnement, d'auto-évaluation, l'apprentissage et la pratique de techniques corporelles ainsi que des exercices de communication seront autant d'éléments qui vont vous permettre d'acquérir les outils indispensables pour mieux gérer les situations de stress.

Votre ESPACE STAGIAIRE

Dès la fin de votre formation, vous avez accès à votre espace stagiaire en ligne qui vous permet de bénéficier de ressources complémentaires (Mémo sur les ancrages, exercice sur l'expression des besoins psychologiques, synthèse des conséquences du stress...).

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Techniques et outils de gestion du stress". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Techniques et outils de gestion du stress

+

Enseigner les techniques du bien-être

+

Préserver le capital santé

=

-10%*

* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 10%



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

Votre contact

Anne-Françoise ALLAIN

02 43 23 09 23 / formation@c3s.fr / www.c3s.fr