Réf : **ED-GS**
Durée : 3 jours
Prix, dates et leiu :
nous consulter

Encadrement direct

La gestion du stress

Objectifs :

- Faire face aux évènements imprévus et aux sollicitations pressantes et répétées, parfois agressives.
- Savoir économiser son énergie tout en conservant son dynamisme.
- S'approprier des méthodes et des outils pour mieux intégrer les contraintes professionnelles.

- **Reconnaître le stress:**
  - Facteurs internes et externes
  - Signaux personnels, physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux

- **Comprendre ses propres réactions, émotions et comportements ainsi que ceux des autres:**
  - Identifier les mécanismes et les représentations qui les génèrent

- **Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions :**
  - En reconnaître les processus et la signification
  - Les exprimer et les utiliser de façon appropriée

- **Trouver ses buts, transformer ses souhaits en objectifs d'apprentissage de mieux-être et de succès**
- **Modifier ses stratégies inefficaces et reconsidérer ses convictions auto-limitatives**
- **Conserver ou retrouver son facilement calme, énergie et contrôle dans les situations critiques**
- **Renouveler ses ressources, réduire les tensions inutiles et renforcer son dynamisme de progrès**
- **Entraînement pratique**
  - Exercices à la gestion des émotions
  - Exercices au développement d'attitudes positives

Cette formation permet de développer des compétences pratiques, psychologiques, relationnelles et humaines appropriées aux situations de stress.

Personnes concernées :

- Tout personnel d'encadrement, tout poste à responsabilité souhaitant mieux gérer son stress dans les situations professionnelles difficiles.

Formule Intra entreprise personnalisable.

ARA-Formations contact@araformations.com
Jean Marc Déléage jdeleage@araformations.com ☏ 06 80 30 71 33
Tous les programmes sur le site www.araformations.com