Management

Gérer son stress

Référence : MAN-20210122-1

2 Jours (14) heures - Présentiel

Tarif public Intra (Par jour) : 1 050.00 €
Tarif public Inter (Par personne) : 1 100.00 €
Population visée : Ouvrier – Employé – Employé qualifié – Cadre – Cadre supérieur
Public concerné : Toute personne qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face

Prérequis

• Aucuns

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

• Définir le stress et comprendre comment il nous impacte au quotidien
• Evaluer ses facteurs de stress
• Développer ses ressources pour faire face aux facteurs de stress professionnels
• Appliquer une méthode de relaxation pour mieux récupérer

Programme

Qu'est-ce que le stress ?

• Comprendre le stress pour pouvoir s'attaquer aux véritables causes (C.I.N.E)
• Remettre en question les idées reçues : « il y a un bon stress », « ce sont les autres qui me stressent », « après une journée de travail c'est normal d'être stressé », …
• Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons « sous stress »

Comprendre son stress

• Reconnaitre ses facteurs de stress : niveaux individuels, interpersonnels et organisationnels
• Réfléchir à son propre idéal : « après quoi je cours ? »
• Pourquoi ? Comment ?
• Stress aigu ou stress chronique ?
• Maitriser l'adaptation au stress
• Comment gérer son stress ?
• L'adaptation centrée sur les problèmes
• L'adaptation centrée sur les émotions
• Une adaptation efficace

Concepteur : Groupe ARKESYS – Diffuseur : Groupe ARKESYS

Qualiopi processus certifié
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

ARKESYS.NET
70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne
T. 04 37 24 36 78 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

AVANTEAM FORMATION
650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne
T. 04 37 24 36 78 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL de 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

Apprendre à se détendre

- Etirement pour les micros-pauses
- Techniques de récupération
- Exercices corporels et respiratoires
-

Méthodes et moyens

Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie
Votre formation a lieu en présentiel :

- 1 vidéoprojecteur par salle
- 1 ordinateur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Votre formation se déroule sur notre plate-forme de formation avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque - facultatif)

Méthodes d'évaluation des acquis

L'acquisition des compétences de la formation se fait à travers le suivi du formateur tout au long de la formation (séquences synchrones et asynchrones). Elle s'appuie également sur la réalisation d'exercices et de TP. Enfin, des quiz s'ajoutent aux différents outils de validation de l'acquisition des compétences visées. Une évaluation est systématiquement réalisée par chaque stagiaire, à l'issue de la formation.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire par e-mail ou via la plate-forme FOAD.

Qualiopi processus certifié
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

ARKESYS.NET
70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne
T. 04 37 24 36 78 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

AVANTEAM FORMATION
650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne
T. 04 37 24 36 78 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL de 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Qualiopi processus certifié
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : actions de formation

ARKESYS.NET
70 rue Bergson - 42000 Saint-Etienne
T. 04 37 24 36 78 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030
ETS secondaire : 24 espace H.Vallée - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00014

AVANTEAM FORMATION
650 chemin de l'Aumône Vieille - 13400 Aubagne
T. 04 37 24 36 78 - info@arkesys.fr
SAS AU CAPITAL de 10 000 € - SIRET : 749 889 713 00022