

Formation Maîtrise de soi sous tension ou apprivoiser le stress

Durée :	3.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître le mécanismes du stress. • Reconnaître les situations génératrices de stress. • Apprendre à mieux gérer ses émotions. • Découvrir les techniques pour faire face au stress.
Public :	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public.
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun.
Modalités et moyens pédagogiques	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: maformation.vaelia.fr</p>
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	<p>5.00/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

Jour 1

Travailler sous tension

- Analyse des temps de travail « sous tension »
- Travailler dans l'urgence
- Comprendre le mécanisme d'évolution du stress
- Auto diagnostic

Jour 2

Le stress en évolution

- Définition du stress et ses impacts
- Les différents types de stress
- Les facteurs de stress
- Travail et vie privée : Les répercussions
- Le stress et l'anxiété

L'humain en difficulté dans son poste

- Emotions et sentiments
- Apprivoiser ses émotions
- La nécessité de la cohésion d'équipe
- Les atouts d'une même fonction

Jour 3

Les moyens d'apprivoiser son stress

- Intelligence émotionnelle
- La respiration comme instant premier
- Agilité émotionnelle : Redéfinir ses priorités
- Communiquer autrement
- S'affirmer en gardant la maîtrise de soi
- Porter un autre regard sur son travail
- Explorer les mécanismes de la joie