

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Gérer son stress

Référence : ADPSTRGERE

PLAN DE COURS

Objectifs : Apprendre à maîtriser ses situations de stress et accompagner un collaborateur stressé	
Prérequis : Pas de prérequis	
Public : Toute personne désirant mieux gérer ses situations de stress et celles de ses collaborateurs	
Niveau : Débutant	Durée standard préconisée : 2 jours
Pédagogie : alternance d'apports théoriques et nombreux exercices de mise en pratique	
Moyens pédagogiques : outils pédagogiques adaptés, ordinateur et vidéoprojecteur pour l'animateur	Évaluation des acquis : Mise en pratique à l'aide d'exercices en autonomie avec retours individuels et collectifs
Suivi après formation : • Certificat de stage	• Évaluation de satisfaction à chaud remplie par l'apprenant
• Bilan de formation rempli par le formateur	• Un ouvrage de référence (remis en formation)

Détail des objectifs

Cocher les OBJECTIFS

	définis lors du tour de table	traités durant la formation
Identifier ce qu'est le stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprendre les mécanismes du stress.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons sous stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Combattre, vaincre le mauvais stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier ses émotions qui prennent le dessus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contrôler ses émotions et ses pensées.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adopter un comportement apaisant et constructif.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaître les postures corporelles et mentales apaisantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre les réflexes de détente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Augmenter la confiance en soi pour mieux s'adapter en présence de facteurs de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accompagner un collaborateur pour gérer son stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repérer et identifier le stress d'un collaborateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instaurer un climat de confiance pour échanger avec le collaborateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respecter la juste distance professionnelle.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire retrouver vitalité et efficacité à son collaborateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Définir son plan d'action	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compléments :

.....

.....