



357€HT/J/pers*

GERER SON STRESS

Niveau Initiation

Objectifs :

Etre capable de comprendre les états du stress pour mieux les canaliser, rendre serein son environnement professionnel et personnel, développer des outils efficaces contre le stress

PUBLIC	Accessible à toutes personnes souhaitant comprendre et gérer son stress
PRE REQUIS	Aucun
ORGANISATION	Durée : 3 Jours (21h) Matériel : Un support de cours Nombre de Stagiaires maximum : 6 personnes
FORMATEUR	Formateur ayant les compétences en développement personnel et disposant d'une expérience d'au moins 5 ans en Formation
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins. Entretiens collectifs et/ou individuels. Mise en situation. Formation démonstrative et participative Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
MODULE SUIVANT	Autres formations d'efficacité professionnelle
HANDICAP	Notre centre de formation est engagé dans une politique du handicap, à consulter sur notre site internet à l'adresse suivante https://www.borg-services.com/politique-handicap/

PROGRAMME

DEFINITION DU STRESS

Ses causes et ses conséquences
La différence des réponses en fonction des personnalités
Les bénéfices du stress, source d'inspiration, d'énergie de motivation

DIAGNOSTIQUE DE SES LIMITES AU STRESS

SAVOIR REPERER LES FACTEURS DE RISQUES

Acquérir son évolution
Identifier ses facteurs de stress : (rythmes de travail, niveaux d'objectifs, perte de liens; multiplicité des sollicitations; environnements mouvants et incertains.)
Prendre conscience des facteurs de risque : (équilibre vie professionnelle et vie personnelle; charge mentale ; impact sur la confiance en soi; difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis)

IDENTIFIER LES SIGNAUX D'ALERTE DU STRESS

Les signaux physiologiques : impacts sur le sommeil, la santé.
Les signaux liés à l'hyper adaptabilité : sentiment de vigilance permanente, d'incompétence

OBSERVER L'IMPACT DES DIFFERENTS SIGNAUX SUR SOI-MEME

Comprendre les mécanismes du stress et les repérer pour soi-même :(difficultés relationnelles; modifications soudaines d'humeur; sensations de fatigue répétitives; troubles musculo-squelettiques; difficultés à se détendre.)

METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTIONS POUR AGIR

Accepter le diagnostic de surmenage professionnel.
Agir sur ses éléments de stress personnels (accompagnement santé : sommeil, nutrition, relaxation, respiration; accompagnement de type coaching.)
Maîtrise de ses réactions physiques
Agir pour communiquer et expliciter ses difficultés.
Training intensif au stress

✉ commercial@borg-services.com

Tél : 02 40 57 00 57

<http://www.borg-services.com>

V2 -2606/20 * inter 3 personnes minimum




ZI LA CROIX ROUGE – 7, rue Jean Monnet - 44260 Malville

N° Siret : 809 823 669 000 19 - Code APE 8559A

N° Déclaration d'activité : 52 44 07473 44 ne vaut pas agrément de l'état

✉ commercial@borg-services.com
Tél : 02 40 57 00 57
<http://www.borg-services.com>
V2 -2606/20 * inter 3 personnes minimum

 **BORG** FORMATION ZI LA CROIX ROUGE – 7, rue Jean Monnet - 44260 Malville
N° Siret : 809 823 669 000 19 - Code APE 8559A
N° Déclaration d'activité : 52 44 07473 44 ne vaut pas agrément de l'état