



Faire du stress un allié

Comprendre le mécanisme du stress pour en faire un levier d'adaptabilité

MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale, des neurosciences et de la sophrologie
Prise de recul individuelle
Expérimentation sur les situations des participants
Partage d'expérience

SUIVI ET EVALUATION

Exercice de validation via un quizz de connaissances
Séquence de bilan sur la prise de conscience des nouveaux comportements
Engagements personnels via un Plan de Développement Individuel (PDI)

PUBLIC VISÉ

Tous collaborateurs

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre l'utilité et le fonctionnement du stress
- Identifier les signes du stress chez soi et chez les autres
- Savoir comment agir en situation de stress
- Expérimenter différentes façons de s'en prémunir ou d'en sortir

PRÉREQUIS

Aucun

DUREE

1,5 jours (1 jour et 0,5 jour)

DEROULE DE LA FORMATION

J1 matin - comprendre

Identifier les effets du stress et comprendre son mécanisme
Reconnaître les signes de stress
Savoir gérer un interlocuteur stressé

J1 après-midi - mettre en pratique

Expérimenter la prise de recul sur une situation réelle
Apprendre à se protéger du stress
Découvrir les dimensions des modes mentaux

J2 matin (1 mois plus tard)

Faire le bilan des mises en pratique
Identifier ce qui nous pousse à agir
Faire la différence entre objectif et exigence
Reprendre le bon cap
Faire le bilan des apprentissages



ISABELLE GIRARD
coach et sophrologue