

LA GESTION DU STRESS POUR RENFORCER SON LEADERSHIP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Apprivoiser le stress pour être capable de le détecter, d'agir sur les causes et de l'évacuer afin de rechercher un état d'équilibre et de bien-être favorisant l'efficacité, la performance et l'épanouissement professionnel et personnel

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Caractériser les émotions du stress
- ✓ Définir les outils pour agir sur les causes du stress
- ✓ Identifier les actions à pour évacuer le stress

MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Lynda HOARAU, Ingénieure en formation, 25 ans d'expérience en qualité de formatrice, certifiée Corporate Coach et Team Trainer, certifiée Formatrice et Coach Process Communication Model
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et actives
- Ressources de type formatives, évaluatives, de synthèse, de soutien, de mémorisation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Des acquis**
 - Fiche de renseignements en amont et questions ;
 - Evaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
 - Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.
- **Mesure de la satisfaction des stagiaires**

MODALITES D'ACCÈS

- ✓ Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- ✓ Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap



07 Heures

Public visé

Toute personne soumise au stress dans son quotidien professionnel ou personnel

Pré-requis

Bonne communication écrite et orale.

CONTENU DE LA FORMATION

DEFINIR LE STRESS

- Définition des émotions du stress
- Les causes du stress
- Les symptômes
- Les conséquences du stress
- Les réactions en fonction de ma personnalité

AGIR SUR LES CAUSES RELATIONNELLES

- L'assertivité
- Savoir dire non
- La communication bienveillante

COMMUNIQUER EN SITUATION DE STRESS

- Informer de son état
- Faire une demande
- Donner des signes d'empathie à la personne sujette au stress