

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET
COMMUNICATION

Canaliser son stress pour développer son efficacité professionnelle



Date de dernière mise à jour 01 juillet
2024

Durée et organisation

Durée 2 jours

Lieu | Date

Au moins une session de formation est proposée chaque année, sur au moins l'un de nos sites en Bretagne : Brest, Bruz/Rennes, Lorient, Plérin/Saint-Brieuc, Quimper, Redon, Vitré.

Objectif de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- ▶ Mieux gérer son stress tant au plan professionnel que personnel
- ▶ Savoir ce qu'est le stress
- ▶ Repérer ses sources personnelles de stress négatif
- ▶ Comprendre ses réactions individuelles face aux situations stressantes
- ▶ Découvrir quelles sont les techniques de gestion du stress qui lui conviennent
- ▶ Pratiquer ces techniques pour parvenir à l'autonomie face à la gestion des situations stressantes

Admission

Public

- ▶ Tous publics : salariés, demandeurs d'emploi, ...

Pré-requis d'entrée en formation

- ▶ Maîtriser les savoirs fondamentaux

Modalités et délais d'accès

Modalités

Inscription et signature de la convention de formation

Délais d'accès

Formation proposée pour minimum 1 session par an. Les inscriptions sont acceptées jusqu'à la semaine précédant le démarrage de la formation.

Parcours adaptés

Adaptation possible du parcours selon profil du stagiaire

Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre). En savoir +, contacter notre référent handicap : **ICI**

Coût

720 € HT

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- ▶ Qu'est-ce que le stress ?
- ▶ Une question de perception : les différences interpersonnelles face au stress
- ▶ Les causes du stress au travail

Les manifestations du stress

- ▶ Identifier et savoir lire les manifestations physiques, émotionnelles et psychologiques du stress
- ▶ Savoir repérer vos signes précurseurs de stress et leurs paliers d'intensité
- ▶ Comprendre vos réactions en fonction de votre personnalité

Développer des ressources et des techniques pour faire face au stress

Gérer le stress au niveau physique : prendre soin de son corps

- ▶ Les exercices de détente flash : respiration, centration, ...
- ▶ La relaxation
- ▶ La méditation
- ▶ L'hygiène de vie du non stressé

Gérer le stress au niveau émotionnel

- ▶ Repérer les émotions polluantes
- ▶ Apprendre les astuces pour contrôler l'intensité et la durée de ses émotions

Gérer le stress au niveau mental : apprendre à transformer ses pensées contre-productives en alliés porteurs

- ▶ Anticiper une situation de stress ou anxiogène
- ▶ Faire face à la situation stressante
- ▶ Prendre soin de soi après une situation de stress

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

Indicateurs de performance

▶ Satisfaction stagiaire :



100 %

388 salariés formés en 2023 en Efficacité professionnelle | Communication | Management | RH

Pour obtenir des données précises, merci de contacter notre service **Qualité**.

Indicateurs mis à jour le 01/07/2024

Témoignages

“

J'ai mieux compris d'où provient mon stress et dans quelles conditions il survient le plus souvent. Je sais donc le gérer un peu mieux.

”

Modalités et moyens pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules.

Moyens pédagogiques

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

Équipe pédagogique

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

Modalités d'évaluation et d'examen

- ▶ QCM et/ou grille d'évaluation et/ou travaux pratiques

Validation

- ▶ Remise d'une attestation de compétences

Contacts

Contactez votre conseiller·ère inter :

- ▶ DPT 22-29 | **Nadia LE CHANU** | 02 96 58 69 86
- ▶ DPT 35-56 | **Corinne PRIGENT** | 02 96 58 07 27
- ▶ Vitré | **Katia CANTIN** | 02 99 74 11 89

”

J'ai pu mettre des mots sur le stress et apprendre comment mieux le gérer. L'animatrice était très à l'écoute de tout le monde donc nous étions très à l'aise. J'ai tout pour être plus efficace et avoir confiance en moi.

”

Isabelle - secteur de l'automobile