PROGRAMME DE FORMATION

« GESTION DU STRESS »

PUBLIC : Tout public
PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS DE FORMATION

Appréhender et mettre en œuvre des méthodes et des outils d'aide à la gestion du stress

DURÉE ET HORAIRES : 7h / 9h - 12h30 ; 13h30 - 17h

DATE(S) : à définir, en fonction de vos disponibilités

LIEU : dans vos locaux

TARIF

Intra : Nous consulter
Possibilité de financement avec votre Opco

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Partage d'expériences
Travaux pratiques

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

✔ **Se situer par rapport au stress**
Repérer son stress
Mesurer l'impact du stress sur la qualité et l'efficacité au travail

Ludik'Métiers - 22 rue Alfred Kastler - PIBS 2 - 56000 VANNES / 06.63.07.38.53 / contact@ludikmetiers.fr
Siret: 878 973 817 00033 - SAS au capital de 10000€ - enregistré auprès du préfet de la Région Bretagne sous le n° 53560958456

✔ **Identifier les sources de stress**
Identifier les facteurs de stress, les causes et les conséquences
Identifier ses résistances face aux évolutions et aux changements

✔ **Mobiliser des outils et méthodes d'aide à la gestion du stress**
Gérer ses émotions
Développer ses ressources
Remettre du sens

✔ **Établir son plan d'action**
Par quoi commencer
Le process communication
Se débarrasser des pensées automatiques
Développer ses ressources

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests de positionnement
Evalutation à chaud
Evaluation à froid

Ludik'Métiers - 22 rue Alfred Kastler - PIBS 2 - 56000 VANNES / 06.63.07.38.53 / contact@ludikmetiers.fr
Siret: 878 973 817 00033 - SAS au capital de 10000€ - enregistré auprès du préfet de la Région Bretagne sous le n° 53560958456