

Comprendre et gérer son stress (21 points PDUs)

Formation Management / Développement personnel / Leadership



Cette formation permet d'identifier le bon et le mauvais stress, ainsi que d'évaluer son propre niveau de stress à partir de ses effets physiques et psychologiques. Après avoir appris à identifier les "stresseurs" et à utiliser les "destresseurs", les participants découvrent des pratiques de relaxation efficaces et les règles d'une bonne hygiène de vie pour mieux résister au stress. Ils apprendront aussi comment adapter leurs comportements et leurs priorités ainsi que la façon d'appliquer les principes pour gérer le stress au quotidien.

OBJECTIFS

- Définir et identifier le stress
- Différencier le bon et le mauvais stress
- Evaluer leur propre niveau de stress (120 questions) et mesurer ses effets physiques et psychologiques personnels
- Identifier les stresseurs et utiliser les destresseurs
- Pratiquer la relaxation et avoir une bonne hygiène de vie
- Adapter son comportement et ses priorités pour subir moins de stress
- Appliquer des principes pour mieux gérer son stress au quotidien

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux techniciens et managers souhaitant gérer leur stress de manière efficiente en vue d'améliorer leur efficacité professionnelle et leur qualité de vie personnelle.

PRE-REQUIS

Aucun.

PROGRAMME

Qu'est-ce que le stress ?

Comment identifier le stress?
Le bon stress - le mauvais stress

Prendre conscience de son niveau de stress

Test d'évaluation de stress
Symptômes physiques (tension musculaire, autres)
Symptômes psychologiques (émotionnels, perceptuels, motivationnels, comportementaux, intellectuels, relationnels, existentiels)

Actions face au stress

Identification des stresseurs
Utiliser les destresseurs
Comment pratiquer la relaxation ?
Changer de comportement
Choisir autrement ses priorités
Avoir une bonne hygiène de vie

Principes pour gérer au mieux son stress

Comprendre son stress et agir efficacement
Dépasser son stress
Vaincre son stress
Harmoniser son esprit
Affronter les critiques en toute sérénité
Surmonter la fatigue et préserver son énergie

Horaires, Planning et Déroulement de cette formation

Horaires

- Formation de 9h00 (9h30 le premier jour) à 17h30.
- Deux pauses de 15 minutes le matin et l'après-midi.
- 1 heure de pause déjeuner

DEROULEMENT

- Les horaires de fin de journée sont adaptés en fonction des horaires des trains ou des avions des différents participants.
- Une attestation de suivi de formation vous sera remise en fin de formation.
- Cette formation est organisée pour un maximum de 14 participants.



A retenir

Durée : **1 jour** soit 7h.
Réf. **CYSTR**

☎ 01 42 93 52 72

Dates des sessions

Paris
18/02/2019
10/06/2019

Cette formation est également proposée en formule **INTRA-ENTREPRISE.**



Inclus dans cette formation



Coaching Après-COURS

Pendant 30 jours, votre formateur sera disponible pour vous aider. CERTyou s'engage dans la réalisation de vos objectifs.

100%
SATISFACTION
GARANTIE

Votre garantie 100% SATISFACTION

Notre engagement 100% satisfaction vous garantit la plus grande qualité de formation.

Comprendre et gérer son stress (21 points PDUs)

Formation Management / Développement personnel / Leadership



PROCHAINES FORMATIONS

[Réussir la Certification Gestion de Projet PMP du PMI](#)

[Réussir la Certification PRINCE2 Foundation](#)

[Réussir les Certifications PRINCE2 Foundation et PRINCE2 Practitioner](#)

[Réussir la Certification ITIL Foundation](#)

[Réussir la Certification Agile certifié SCRUM Master](#)

[Réussir les Certifications TOGAF Certified et TOGAF Foundation](#)

Retrouvez cette formation sur notre site :

[Comprendre et gérer son stress \(21 points PDUs\)](#)