

« GESTION DU STRESS »



Eléonore Barreateau

Coach-Formatrice

Maître Praticien PNL

Formatrice certifiée auprès
de la FFP



Tarif Individuel : 1290 € TTC
Tarif Intra : Nous consulter

Objectifs

- Déterminer votre stress personnelle
- Développer la confiance en soi
- Maîtriser ses émotions
- Gérer son stress au quotidien

Public et Pré requis

Tout public, entreprises, managers, salariés
Aucun pré requis nécessaire pour suivre notre formation.

Modalité d'admission

Entretien de positionnement sera réalisé en amont de la formation pour mesurer l'adéquation entre la formation et les objectifs du bénéficiaire.

Modalité du contrôle des connaissances

Durant la formation, le stagiaire s'entraîne quotidiennement via des simulations sur le module préparé ultérieurement par le formateur, permettant au candidat d'être confronté à des situations professionnelles concrètes.

Nature de la sanction

Une attestation de formation sera remise à l'issue du stage de formation en gestion du stress.
D'une feuille d'émargement.

EB Coaching & Formation

14, Avenue de Lyon - 06400 Cannes

www.ebformation.pro - contact@eb-formation.net - 07 77 92 40 44

SIRET 53038872700048-NAF9609Z-N° Organisme de Formation 93060845306 (Nevaut pas agrément d'État)

PROGRAMME

Identifier son attitude face au stress

- Les symptômes à repérer.
- Les sources de stress.
- Les réactions face au stress.

Identifier son attitude face aux stresseurs

- Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stresseurs
- Prendre conscience de son positionnement vis-à-vis des autres et de soi-même.
- Analyser son comportement sous pression.

Reprendre le contrôle

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir.
- Maintenir son niveau d'énergie.
- Gérer sa stabilité émotionnelle.

Gérer les stresseurs

- Faire face aux sollicitations.
- Poser ses limites en évitant le conflit.
- Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face.
- Savoir dire non quand c'est nécessaire.
- Utiliser les outils de la CNV (communication non violente) pour anticiper

Gérer les périodes de forte charge

- Évaluer son niveau de fatigue.
- Les clés pour se régénérer physiquement.
- Les clés pour gérer la fatigue morale

Cette formation se déroule sur 2 consécutifs, organisée par journée de 7 heures. Nous accueillerons entre 4 et 12 participants maximum.

*Pour toute demande d'inscription,
merci d'indiquer la référence :GS04*

