

PROGRAMME DE FORMATION

- INTRA /// INTER /// SUR MESURE /// - www.formationccilandes.fr

CCI LANDES



DES HOMMES ET DES FEMMES POUR ENTREPRENDRE



GERER SON STRESS AU QUOTIDIEN - 2JOURS

Prérequis : volonté et implication indispensables**Objectifs** : prendre les mesures nécessaires pour limiter les impacts du stress sur sa performance**Aptitude** : reconnaître les causes et les conséquences du stress pour construire son programme d'actions**Compétences** : comprendre les liens entre le corps, les pensées et les émotions, évaluer ses modes de fonctionnement face au stress, apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement, sortir de la passivité et agir positivement**Durée** : 2 jours, soit 14 heures**Délai d'accès** : 72 heures**Tarifs** : sur devis (conditions générales de vente accessibles sur notre site internet : www.formationccilandes.fr)**Méthodes mobilisées** : support de cours, échanges, tours de table, ludopédagogie, mises en situation**Modalités d'évaluation** : QCM et entretien oral au cours et à la fin de l'action de formation**Accessibilité** : locaux accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite

PROGRAMME INDICATIF

Première demi-journée :**Thème 1 : découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions**

- S'exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens.
- Identifier les impacts de la posture sur les états physique et émotionnel.
- Établir une posture juste et apprendre à la préserver

Thème 2 : évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Identifier ses besoins physiologiques et répondre à ses besoins pour diminuer le stress

Deuxième demi-journée :**Thème 1 : apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement**

- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- La relaxation : Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle
- Identifier la série d'exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes

Thème 2 : sortir de la passivité et agir positivement

- L'essentiel de la communication « assertive et non violente »
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

MAJ janvier 2020



VOTRE CONTACT

Centre de Formation Continue de La Chambre de Commerce et d'Industrie des Landes
 Siret : 184 000 024 000 10 – N° de déclaration d'activité 72 40 P 0038 40 – n° Datadock 0002338
 Contact : formation@landes.cci.fr – Programmes et inscription sur www.formationccilandes.fr