



PROGRAMME DE FORMATION

INTRA • INTER • SUR MESURE

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



MAÎTRISER SON
STRESS ET GAGNER
EN SÉRÉNITÉ

2 JOURS

Prérequis : aucun

Objectifs : appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée pour agir positivement

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 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



CCI LANDES

www.formationccilandes.fr

PROGRAMME INDICATIF



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

THÈME 3 : 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 4 : 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



Pour plus d'informations :
formationccilandes.fr
05 58 05 44 81

