



PROGRAMME DE FORMATION



CCI LANDES



DES HOMMES ET DES FEMMES POUR ENTREPRENDRE

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



MAITRISER SON STRESS ET GAGNER EN SERENITE- 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 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 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.



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