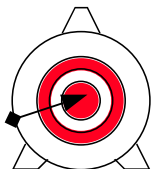




Stage : Comment concilier stress et productivité

Objectifs



Au terme de cette formation, les stagiaires seront capables

- d'identifier les signaux indicateurs de stress dans leur environnement professionnel quand la pression et les enjeux sont forts,
- de garder leur efficacité dans les situations à forte pression

Contenu

- Définition : « bon » stress et « mauvais » stress
- Identification des différentes situations professionnelles
- Les facteurs de stress :
 - face à l'autorité
 - quand les enjeux sont importants
 - face à la différence
 - face au stress de l'autre, des autres
 - face à l'agressivité
 - face à l'urgence d'une situation
 - prise de parole en public / etc.
- Les différentes réactions face aux situations stressantes : Inégalités face au stress
- Le rôle des émotions / Quand le stress se transforme en agressivité
- La structuration du temps comme régulateur du stress
- Comment gérer concrètement les différentes situations de stress : ne pas reporter le stress sur ses collègues, récupérer son énergie
- L'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Pédagogie

- ▶ Fixation d'objectifs de changement face aux situations de stress et recherche de solutions adaptées à chacun des participants
- ▶ Mise en place de solutions adaptées à l'environnement professionnel, avec exercices d'entraînement
- ▶ Les apports théoriques seront illustrés par de nombreux exemples.
- ▶ Les exercices et jeux de rôle permettront d'expérimenter les outils proposés.

Validation des acquis Attestation de présence

Public Tout public

Tarif Intra entreprises 4 500,00 euros HT pour 3 jours
Tarif inter entreprise 1 500,00 euros HT par personne pour les 3 journées

Intervenant L'un des formateurs de notre équipe

Durée 3 journées, soit 21 heures

Lieu Coheliance 170, avenue Jean Jaurès 21000 DIJON

Contact Christiane DELACRE 03 80 52 11 22
 www.coheliance.com

