



Profil des stagiaires :

- Tout public

Pré-requis :

- Aucun pré-requis spécifique

Objectifs pédagogiques

Être capable de

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

Contenu de la formation

- Prendre conscience des effets induits par le stress
 - Comprendre les réactions corporelles et attitudes face au stress
 - Identifier les stressseurs
 - Repérer ses propres signaux d'alerte
 - Sortir de sa "zone de confort"
- Connaître les techniques clés pour réguler son stress
 - Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale
 - Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes
 - Agir sur son environnement physique et professionnel
 - Réduire l'impact du stress sur soi
- Savoir garder un niveau de stress positif
 - Décoder les comportements et stratégies de déstabilisation
 - Développer son adaptabilité
 - Faire tomber les "fausses étiquettes" et à priori
 - Identifier le "défaut dans la cuirasse" et y remédier
- Savoir récupérer et éliminer le stress
 - Concilier contraintes professionnelles et équilibre personnel
 - Contrôler ses émotions
 - Maîtriser le pouvoir des convictions
 - Savoir évacuer le stress
- Les outils de régulation du stress
 - Connaître les techniques de l'ancrage
 - Maîtriser le pouvoir des convictions
 - Savoir prendre du recul



Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est animée par un intervenant spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Formation opérationnelle basée sur "le faire"
- Supports de formation
- Etude de cas concrets, mises en situations

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Lieu de la formation : Espace Gabriel ou sur site

Nombre de participants : Formation en groupe de 9 personnes maximum

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Tarif par stagiaire : 980.00 €

Formation Intra : nous consulter

Contact : 02.31.43.96.10 - contact@gabrielconseils.fr

Accessibilité :

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour toute information à l'adresse :

mission.handicap@gabrielconseils.fr

Les éléments contenus dans cette fiche constituent le programme de la formation prévue et sont donnés à titre indicatif. S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra adapter les contenus des formations suivant l'actualité, la dynamique du groupe, ou le niveau des participants.

Les délais d'accès dépendent des disponibilités. Les dates sont à retrouver sur notre site internet www.espace-gabriel.fr

Les Conditions Générales de Vente sont à retrouver sur notre site internet : www.espace-gabriel.fr/CGV

Les évaluations des stagiaires et les taux d'obtention des Certifications sont disponibles sur notre site internet : www.espace-gabriel.fr

Gérer son stress, prendre du recul

MAJ :23 janvier 2023

