

Efficacité professionnelle et personnelle

Canaliser son stress pour développer son efficacité professionnelle



PUBLIC ► Tout public



OBJECTIFS ► A la fin de ce stage vous devrez être capables de gérer votre stress tant au plan professionnel que personnel

- Savoir ce qu'est le stress
- Etre capable de repérer vos sources personnelles de stress négatif
- Comprendre vos réactions individuelles face aux situations stressantes
- Découvrir quelles sont les techniques de gestion du stress qui vous conviennent
- Pratiquer ces techniques pour parvenir à l'autonomie face à la gestion des situations stressantes



DURÉE
3 jours



CONTENU

Histoire du stress

- Qu'est ce que le stress ?
- Le stress à travers les âges
- Les découvertes de Hans Selye (père du stress)

Stress facteur de survie

- Le stress : facteur positif de survie et d'efficacité
- Stress positif et négatif

Les manifestations du stress

- Manifestations physiques, émotionnelles et psychologiques
- Les différentes phases du stress
- Comment repérer vos signes de stress
- Le stress au travail

Conséquences du stress

- Le stress et les émotions - Les troubles fonctionnels
- La dépression et le stress - L'anxiété et le stress
- Conséquences sociales, professionnelles, familiales, personnelles

Gérer votre stress

- Faire face au stress : avant, pendant et après les situations stressantes
- Gérer le stress au niveau physique
- Gérer le stress au niveau émotionnel
- Gérer le stress au niveau mental



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques
Travail sur le vécu des stagiaires
Mise en situation
Conseils individualisés



SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com