



FAIRE DE SON STRESS UN AMI, UN ALLIE

Gestion du stress, des situations difficiles et développement de la confiance en soi

1 - OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- > Discerner les différentes formes de stress.
- > Identifier les situations stressantes/difficiles et les actions à mettre en œuvre pour les supprimer ou les réduire.
- > Développer des sources de motivation au quotidien.
- > Adopter une dynamique interpersonnelle bienveillante, se positionner dans des relations « gagnant-gagnant ».
- > Savoir dire « non » lorsque c'est nécessaire.
- > Développer une image positive.
- > Améliorer sa confiance en soi.

2 - CONTENU DE LA FORMATION :

Comprendre les mécanismes du stress et évaluer ses attitudes face au stress.

Gérer son stress efficacement.

Développer un comportement assertif « gagnant-gagnant ».

Développer et renforcer sa confiance en soi.

3 – MOYENS PEDAGOGIQUES:

Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation. Vidéos.

3 - PERSONNEL CONCERNE ET PRE-REQUIS :

Aucun pré-requis pour cette formation.

4 - DUREE ET LIEU DE FORMATION :

8 heures de formation

Minimum 6 personnes, maximum 10 personnes. Organisable sur demande possible.

La formation se déroule dans les locaux du FSI 77-79, parc d'activités L-8308 Capellen.

Possibilité selon disponibilités du formateur de le faire spécifiquement intra-entreprise.

5- Prix :

200€ HT/personne, directement déduit du budget. Attestation de présence. Minimum 6 personnes.