

Gérer son stress durablement et avec efficacité



Date de mise à jour : 24/01/2019 | Ref: 12_AF_0000001806

Objectifs, programme, validation de la formation

Objectifs

Objectifs généraux :

Le coût financier et humain du stress est toujours trop élevé. Le réduire est possible pour l'entreprise.

Chacun peut y contribuer à son niveau en sachant faire face à la pression et prendre du recul.

Ce résultat est possible grâce aux outils et à notre pédagogie impliquant.

Programme de la formation

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.

Diagnostiquer ses niveaux de stress.

Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

La "relaxation" pour être détendu.

La "maîtrise des émotions".

Les étapes du "deuil" face aux changements.

Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

Sortir de la passivité et agir positivement

"Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.

Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

Les "transactions positives" pour éviter le conflit.

Renforcer la confiance en soi

Les "permissions" pour se développer.

Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

Les "valeurs" pour être cohérent.

Définir et mettre en oeuvre sa stratégie de réussite

Définir son plan de vie.

Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

Validation et sanction

Attestation de suivi de présence

Type de formation

Non certifiante

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers visés

Code Rome

Durée, rythme, financement

Modalités pédagogiques

Durée

14 heures en centre, 14 heures hebdomadaires

Conventionnement : Non

Financier(s)

Conditions d'accès

Public(s)

Tout public

Modalités de recrutement et d'admission

Niveau d'entrée : Information non communiquée

Conditions spécifiques et prérequis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Modalités d'accès

Lieu de réalisation de l'action

formation entièrement présentielle

Adresse

MASTER FORMATION

4 RUE DES COCCINELLES

ZI COLLERY III

97300 - Cayenne

Responsable :

Téléphone fixe : 05 94 37 87 86

Contactez l'organisme

Contacts

Contact sur la formation

Responsable : M. Daniel BILLY

Téléphone fixe : 05 94 37 87 86

fax : 05 94 29 93 12

Site web :

Contactez l'organisme

Contactez l'organisme formateur

MASTER FORMATION

SIRET: 52232922600032

97300 Cayenne

Responsable : BILLY

Téléphone fixe : 05 94 37 87 86

Site web : <http://www.masterformation.gf>

Contactez l'organisme

Eligibilité de cette formation au compte personnel de formation

Code CPF - Début de validité :

Période prévisibles de déroulement des sessions

du 13/02/2019 au 14/02/2019

débutant le : 13/02/2019

Adresse d'inscription

MASTER FORMATION

4 RUE DES COCCINELLES

ZI COLLERY III

97300 - Cayenne

Etat du recrutement : Ouvert

Modalités : Entrées / Sorties à dates fixes

Organisme responsable

MASTER FORMATION

SIRET : 52232922600032

Adresse

MASTER FORMATION

4 RUE DES COCCINELLES

ZI COLLERY III

97300 - Cayenne

Téléphone fixe : 05 94 37 87 86

Contactez l'organisme