



PROGRAMME DE FORMATION



CCI LANDES



DES HOMMES ET DES FEMMES POUR ENTREPRENDRE

INTRA /// INTER /// SUR MESURE /// www.formationccilandes.fr



GERER LES SITUATIONS STRESSANTES AU QUOTIDIEN- 2 JOURS

Objectifs de la formation

- Reconnaître les causes du stress, ses conséquences et ses remèdes
- Pratiquer les fondements d'une hygiène de vie respectueuse de soi et des autres.
- Construire son programme d'actions personnel pour rester calme et serein au quotidien.

Modalités : Action de 14 heures en présentiel, Inter ou Intra entreprises.

Action animée par un formateur qualifié en pédagogie et expérimenté dans le domaine. Apports théoriques, exercices interactifs, mises en situations et jeux de rôles.

Validation : Attestation d'acquis

Public : Salariés et dirigeants

Prérequis : Volonté et implication indispensable (personnelles et émotionnelles) pour en retirer les meilleurs bénéfices.

Date, Lieu et Tarif : www.formationccilandes.fr - rubrique calendrier ou nous consulter (Devis)



CONTENU PÉDAGOGIQUE INDICATIF

Découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions

- ◆ S'exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens.
- ◆ Identifier les impacts de la posture sur les états physique et émotionnel.
- ◆ Et Faciliter les ajustements comportementaux nécessaires à leur satisfaction
- ◆ Établir une posture juste et apprendre à la préserver.

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- ◆ Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- ◆ Identifier ses besoins physiologiques et répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- ◆ La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- ◆ La relaxation : Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires
- ◆ Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle.
- ◆ Identifier la série d'exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes

Sortir de la passivité et agir positivement

- ◆ L'essentiel de la communication « assertive et non violente »
- ◆ Les "positions de perception" pour prendre de la distance.



VOTRE CONTACT

Marie-Luce FERRY, Responsable du service Formation

SIRET : 184 00002400010 - N° de déclaration d'activité : 7240 P 003840

Tél. 06 79 92 47 15 – ml.ferry@landes.cci.fr