



Un instant !...

*Détente*

**Formation Gestion du stress et de la pression professionnelle.**



## Technique et accompagnement pour améliorer ses aptitudes

Savoir gérer le stress, la pression professionnelle.

La gestion du stress est primordiale pour être bien adapté à son poste de travail et motivé.

Les clés de la réussite sont: la concentration, la motivation, la paix avec les autres et être dans la réalité.



**Public concerné et prérequis.**



**Objectifs.**

Toute entreprise constatant :  
Augmentation des conflits.  
Augmentation de l'absentéisme.  
Augmentation des accidents de travail.  
Baisse de la productivité.  
Augmentation des retours SAV.

Cette formation s'adresse aux personnes ayant des difficultés d'adaptation à leur poste de travail .

A l'issue du cours :  
Les stagiaires auront une vue globale de la situation actuelle dans leur entreprise.  
Ils auront une vue d'ensemble des méthodes à adopter pour changer.  
Ils disposeront d'une série de techniques de base répondant à leurs besoins.  
Ils seront capables de gérer la pression professionnelle et le stress



**Programme sur 1 journée**

Première partie :  
Savez-vous gérer votre stress ?

1. Le stress.  
État des lieux.  
Où en êtes-vous ?  
Posez-vous les bonnes questions.
2. Comprendre les mécanismes du stress.  
Le cerveau, les hormones...
3. Repérer les signes et les effets du stress.  
Physique, Psychologique,  
Comportemental.
4. Gestion du stress par des exercices.  
Debout, Assis.

Deuxième Partie :  
Les outils de la mise en œuvre

1. Avoir confiance en soi.  
Se connaître.  
Connaître les autres.  
La puissance du « je ».
2. Pourquoi faire des micros pauses dans la journée ?  
Avantages.  
Techniques.
3. La théorie de l'action.  
Pourquoi ?  
Comment ?
4. Comment vivre une journée avec le stress positif comme levier d'action.



**Organisation.**



**Validation.**

Le cours alterne les apports théoriques du formateur soutenus par des exemples et des séances de réflexions et travail en groupe.

A la fin de chaque cours, un questionnaire à choix multiples permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences.



**Contactez Un Instant Détente.**