CMA FORMATION

3.6.6 - GEREZ VOTRE STRESS POUR ETRE PLUS PERFORMANT
(2 JOURS)

Durée : 14h

Objectif général

Acquérir les outils et les techniques nécessaires pour gérer efficacement son stress, pour préserver son bien-être personnel, et améliorer significativement ses performances professionnelles et managériales.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant est capable de :

- Distinguer les mécanismes du stress et ses conséquences
- Adopter le bon comportement en situation difficile
- Maîtriser ses réactions
- Intégrer cette dimension dans son management

Prérequis

Aucun

Les + de votre CMA

Nos experts formations vous accompagnent dans :
La définition de vos besoins,
L'établissement de votre parcours formation,
L'étude des modalités de prise en charge.
Nos formations sont adaptées aux particularités des TPE & PME :
Accessibles quel que soit votre niveau,
Directement opérationnelles en entreprise.

Les 3 + OGS

- Atelier participatif en petit groupe
- Animation par des consultants experts
- Montage du dossier de prise en charge de la formation

Public : Chefs d'entreprise, Conjoints, Salariés, Alternant, Demandeur d'emploi

Plages horaires : De 8h à 12h30 et de 13h à 17h30

Formateur.trice : Expert(e) du domaine

Effectif : 5 à 12 personnes

Suivi et évaluation :

- Acquis mesurés en entrée et en fin de formation
- Attestation de formation

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques interactifs
- Utilisation de supports visuels (PowerPoint, vidéos)
- Mises en pratique
- Études de cas et exemples concrets
- Brainstorming et discussions de groupe
- Utilisation de WOOCLAP régulièrement comme Ice Breaker, respiration et quiz
- Feedback individualisé et collectif

Modalité d'inscription

Avant le début de la formation, entretien préalable, dossier d'inscription à compléter et signature d'une convention de formation simplifiée.

Séquence 1 :
Identifier les mécanismes du stress et leurs conséquences

- Définition, le stress positif et le stress négatif
- Les différentes réactions face au stress et les indicateurs physiques de réaction

Séquence 2 :
Identifier les situations et attitudes personnelles propres à générer du stress

- Les facteurs individuels
- La dynamique des comportements « agressifs et les attentes non exprimées
- Les facteurs liés au cadre de vie et à l'organisation du travail

Séquence 3 :
Maîtriser les stratégies à adopter afin de faire face à une situation source de stress

- Les différents modes relationnels
- Les systèmes de pensées et de croyances
- Le rôle des émotions
- Les comportements efficaces à adopter (prise en compte des réactions corporelles)

Séquence 4 :
Appréhender différemment les situations difficiles

- La modification des perceptions et des représentations figées
- La maîtrise émotionnelle
- Mettre en place une stratégie personnelle
- Prendre en compte la question du stress dans le management de ses salariés

Pour plus d'informations

Partout présents
LA CHAMBRE
DE MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Notre centre de contact :
04 84 31 00 00 - contact@cmar-paca.fr

ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE
formationcontinue04@cmar-paca.fr

HAUTES-ALPES
formationcontinue05@cmar-paca.fr

ALPES-MARITIMES
formationcontinue06@cmar-paca.fr

BOUCHES-DU-RHÔNE
formationcontinue13@cmar-paca.fr

VAR
formationcontinue83@cmar-paca.fr

VAUCLUSE
formationcontinue84@cmar-paca.fr

CHAMBRE DE MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction Régionale Formation - 5 boulevard Pèbre, 13008 Marseille
N° SIRET : 130.020.878.00240
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93.13.15755.13 auprès du préfet de région PACA

Rdv sur cmar-paca.fr/catalogues-des-formations