

Gérer son stress et améliorer son efficacité professionnelle

Code ENERIS : 14 63 0143

Lieu : ICT/ISFEC Toulouse

Prix : 200 €

Formateurs :

⇒ Franck DUCOMMUN / Luc NAGATA

9, 10/04/2014
2 jours - 12 heures

Objectifs :

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress.
- Appréhender les méthodes et réflexes pour canaliser et gérer son stress.
- Renforcer son efficacité professionnelle face aux facteurs de stress.

Contenu / Démarche :

- Définition du stress :
 - ⇒ les causes de stress,
 - ⇒ ses mécanismes,
 - ⇒ ses influences sur le comportement.
- Les facteurs de stress :
 - ⇒ les sources de stress,
 - ⇒ stress positif et stress négatif,
 - ⇒ les contextes propices,
 - ⇒ les signaux d'alarme.
- La gestion du stress
 - ⇒ la prise de conscience,
 - ⇒ les différentes réactions face au stress,
 - ⇒ prendre conscience de la relation corps-esprit,
 - ⇒ contrôler les réactions physiques, apprendre à se détendre,
 - ⇒ développer des stratégies pour faire face au stress,
 - ⇒ mettre au point sa méthode personnelle antistress.