

Formation Gestion du stress

La formation « Gestion du stress » vous aide à mieux vous connaître, à découvrir toutes les bonnes pratiques et à vous relaxer efficacement.



Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

Comprendre les mécanismes et les réactions en fonction de nos tempéraments

Appréhender les situations anxiogènes

Maîtriser les outils d'anticipation, de contournement et de gestion de l'anxiété

Le programme de la formation :

01 Introduction

- Évaluez votre niveau de gestion du stress pour pouvoir au mieux appréhender cette formation et les solutions adaptées à votre profil
- Découvrez la bonne définition du stress et les bénéfices qu'il peut apporter

02 Tout savoir sur le stress

- Faites un point sur le stress et percez tous ses secrets
- Découvrez les mécanismes d'un état anxieux, ses phases et ses conséquences
- Apprenez à gérer le stress en entreprise malgré toutes les contraintes qui peuvent être créées au travail

03 Votre façon de gérer

- Découvrez votre profil qu'il soit improvisateur, stabilisateur, catalyseur ou théoricien
- Apprenez comment gérer votre stress en fonction de votre profil
- Faites face à des jeux de survie pour découvrir en profondeur à quel profil vous faites partie
- Amusez-vous en relevant les défis pédagogiques qui vous apprendront à mieux gérer votre stress

04 Les solutions zen

- Découvrez comment la satisfaction de votre besoin met fin aux jeux de survie
- Intégrez les outils qui permettent une meilleure gestion de l'anxiété en 3 leviers
- Apprenez à dire non
- Commencez à penser positif et à vous relaxer, découvrez les bonnes pratiques

05 Validez votre formation

- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel
- Excellez dans la mise en pratique des méthodes de gestion du stress
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final

Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- Mobile / e-learning
- Présentiel

Les formats disponibles



La durée

50 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue

