



Objectifs

Ce stage de 3 jours vous apprendra à réagir aux émotions aux problèmes, et tout autre facteur de stress qui peut survenir dans la vie professionnelle.

Ce stage pratique comporte des études de cas, des mises en situation qui vous permettront de mieux comprendre les mécanismes et d'appréhender votre stress afin de le transformer en élément constructif et positif.

- ▶ **Type de cours :**
Stage pratique
- ▶ **Référence :**
GST1
- ▶ **Durée:**
3 jours - 21h de formation
- ▶ **Lieu :**
Paris ou intra-entreprise

**ATTESTATION DELIVRÉE
EN FIN DE FORMATION**

Pré-requis

Aucun

Public

Tout public.

Méthodes pédagogiques

- Supports de cours
- Exercices individuels
- Mises en situation
- Evaluation en fin de stage

Programme du stage

- ▶ **Définition du stress . Les stress Positif Négatif**
- ▶ **Symptômes de stress . Réactions adaptatives**
- ▶ **Situations génératrices de stress**
- ▶ **Evaluer ses propres facteurs de stress**
- ▶ **Techniques de gestion du stress**
- ▶ **Comment faire face au stress. Stratégies adaptées**
- ▶ **Approche « problèmes ». Résolution de problèmes. Recherche d'informations. Confrontation.**
- ▶ **Approche « émotion ». Prise de distance. Soutien social. Evitement**
- ▶ **Approche cognitive. Repérer sa pensée stressante. L'accepter et la relativiser. Chercher des solutions**
- ▶ **Savoir faire face au stress, augmenter sa résistance**
- ▶ **Prise de conscience**
- ▶ **Evaluer les facteurs de stress**
- ▶ **Décision de réduction de stress**
- ▶ **Méthodes de gestion de stress**
- ▶ **Techniques de gestion du stress**

Témoignages

ocelyne M. (Fédération des artisans du monde)

“Cette formation m’a apportée plus de confiance en moi et d’assurance. Je ne regrette pas d’avoir choisi cette formation ni le centre, la formatrice a été très efficace et si quelqu’un était intéressé je vous la recommanderai...”

Tania M. (LCGB Fédération des syndicats chrétiens luxembourgeois)

“J’ ai beaucoup apprécié cette formation car la formatrice a bien tenu compte de mes besoins et de mes difficultés et comme la formation a été nourrie d’exemples concrets que j’avais vécus, elle a été très agréable et utile. Cette formation a donc dépassé le cadre de la “simple” prise de parole en public. “



Nous contacter

CFORPRO
Centre de formation professionnelle

Siège social :
Tour de l’horloge, 4 place Louis Armand 75012 PARIS

Tél : 01.75.50.92.30 - Fax : 01.79.73.89.51
Mail : contact@cforpro.com - Internet : www.cforpro.com



**CFORPRO est un organisme de formation enregistré sous le N° 11 75 42 767 75
auprès de la direction du travail de Paris Ile de France. RCS: 502 187 867 PARIS.**