

GÉRER VOTRE STRESS EFFICACEMENT

2 jours

Fiche d'inscription
sur www.caritat.fr

Efficacité personnelle



À qui s'adresse cette formation ?

Aux managers, cadres, commerciaux ... et à toute personne souhaitant améliorer durablement sa gestion du stress.

Pour obtenir quoi ?

Gagner en sérénité et en efficacité au quotidien par une gestion positive du stress, développer sa maîtrise émotionnelle, utiliser les outils et méthodes de gestion du stress en situation professionnelle, appréhender sereinement les changements, savoir mobiliser ses ressources.

Comment ?

Une pédagogie adaptée au thème du stress : diagnostic individuel, apports méthodologiques et exercices pratiques vous permettront de faire votre bilan personnel et de construire votre propre stratégie de gestion du stress.

Quels sont les pré-requis ?

Aucun.

Qui anime cette formation ?

Christine Lamoureux, plus de 15 ans d'expérience en conseil et en formation. Responsable de très grands déploiements de formation dans des contextes tendus d'ouverture à la concurrence (SNCF, La Poste...) elle a développé une expertise dans le domaine de la relation client, de la communication et de la gestion du changement.



La formation en pratique...

Quand et où ?

23 et 24 septembre 2010

9 h - 12 h 30 et 14 h - 17 h 30

Lieu à préciser (Paris centre)

Combien ça coûte ?

1 290 € HT + TVA 19,60%, soit 1 542,84 € TTC.

Les frais de participation couvrent les deux journées de formation, la documentation complète, les deux déjeuners et les pauses café.

Où vous loger ?

Si vous venez de province ou de l'étranger, pour toute réservation d'hôtel, contactez notre partenaire : Elysées West Hôtel - 01 47 75 92 90 - www.ewh.com.
Demandez le tarif Caritat

Qu'allez-vous apprendre ?

Comprendre les mécanismes du stress

- Le stress : attaque ou fuite ?
- La réponse d'adaptation physiologique et psychologique : les signaux révélateurs
- Comprendre ses propres réactions et connaître ses 'stresseurs'

Savoir se détendre et libérer ses tensions

- Les différentes méthodes de relaxation progressive
- Les recettes anti-stress
- Se préparer et anticiper les moments difficiles
- Les signes de reconnaissance pour se ressourcer

Mieux gérer ses émotions et mobiliser ses ressources

- Identifier plus facilement ses propres émotions
- Repérer le filtre de nos propres perceptions
- Connaître la notion d'émotion-racket
- Savoir remplacer une idée irrationnelle par une pensée utile

Renforcer ses compétences en communication

- Exprimer ses émotions pour donner de l'information à ses interlocuteurs
- Savoir dire « non » quand c'est nécessaire
- Développer la confiance en soi avec la communication non-violente

Aborder le changement sereinement

- Connaître les différentes étapes du changement
- Anticiper pour s'adapter aux changements à venir
- Mobiliser ses ressources et sa flexibilité

Définir sa stratégie de gestion du stress

- Définir ses priorités d'action
- Affiner son plan anti-stress

Contact :
01 44 51 04 04

Qu'en disent les stagiaires ?

Cette formation est une nouveauté du catalogue 2010.