

Formation GESTION DU STRESS 2 jours (14h)

Comme l'attestent de nombreux indicateurs et études, la souffrance au travail semble croître dans tous les secteurs d'activité. Mauvaise communication, manque de confiance en soi et stress font partie des causes principales.

Nous vous proposons la formation "Gestion du Stress" pour vous accompagner dans le développement de votre efficacité personnelle.

Durée : 2 Jours (14 heures)

Modalités : En présentiel

Lieu : Euratechnologies - 165 Avenue de Bretagne 59000 Lille

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de diagnostiquer son niveau de stress, ses sources de stress, et faire face à ce stress en utilisant 5 clés :

- Limiter l'impact physique du stress
- Reprendre le contrôle
- Se protéger des intrusions
- S'adapter et lâcher prise
- Gérer les relations

Public

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face à une situation de stress, à se canaliser et reprendre le contrôle avant qu'elle ne s'exprime physiquement.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à la participation de cette formation.

www.omneo-solutions.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 59 07 814 59 auprès du préfet des Hauts de France.
Euratechnologies - 165 Avenue de Bretagne - 59000 LILLE - Tél. : +33(0)3 66 72 86 17
S.A.S Value Learning Competence - OMNEO, au capital de 50 000€ - 537 992 414 00053 RCS LILLE

Moyens pédagogiques et techniques

La formation s'effectue en **présentiel** dans les locaux de l'organisme de formation et avec les moyens techniques mis à disposition par le formateur. En début de formation, des supports pédagogiques seront mis à la disposition de chaque stagiaire. La formation est constituée de temps d'exposé, de témoignages, de mises en situation, de réflexions et d'échanges.

Formatrice

Pendant plus de 20 ans, notre formatrice **Anne COQUET** a accompagné les entreprises, les demandeurs d'emploi et ses collègues dans le monde du travail au quotidien.

Forte de son développement de compétences depuis 5 ans dans l'animation de formations et dans l'accompagnement individuel depuis 3 ans, elle a obtenu en 2020 une Certification de formatrice en développement personnel. Anne saura adapter cette formation à vos besoins et à votre activité professionnelle.

C'est pour cette raison que nous vous proposons son accompagnement dans le développement de votre efficacité personnelle.

Programme de la formation

1. Identifier son attitude face au stress

- Les sources de stress
- Les réactions face au stress
- Les symptômes à repérer

2. Identifier son attitude face aux stresseurs

- Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stresseurs.
- Prendre conscience de son positionnement vis-à-vis des autres et de soi-même.
- Analyser son comportement sous pression.

3. Reprendre le contrôle

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir
- Maintenir son niveau d'énergie.
- Gérer sa stabilité émotionnelle

4. Gérer les périodes de forte charge

- Évaluer son niveau de fatigue
- Les clés pour se régénérer physiquement
- Les clés pour gérer la fatigue morale

5. Gérer les stressseurs

- Faire face aux sollicitations.
- Poser ses limites en évitant le conflit.
- Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face.
- Savoir dire non quand c'est nécessaire.
- Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes.

Modalités d'inscription

Les demandes d'inscription se font en fonction des places disponibles, par mail à l'adresse suivante: formation@omneo-solutions.com ou par téléphone au +33 (0)3 66 72 86 17. Le délai de rétractation est de 10 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La loi du 5 septembre 2018 pour la « *liberté de choisir son avenir professionnel* » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Contact

Pour toute question, merci de contacter votre référente formation :

- Par e-mail : soukaina@omneo-solutions.com
- Par téléphone : **03 66 72 86 17**