Formation Gérer son stress

Apprendre à se ressourcer et se remobiliser

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Comment mieux comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se protéger des effets indésirables de la pression professionnelle ? Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress, mais également des techniques pour récupérer physiquement et émotionnellement après un événement stressant.

Référence	G7109
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 550 €HT
Repas	40 €HT(en option)

Objectifs

| Faire face au quotidien à des situations stressantes
| Se ressourcer après l'évènement stressant

Public

| Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

1 - Évaluer ses facteurs de stress
| Comprendre les mécanismes du stress
| Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins
| Connaître les différents leviers de gestion du stress
| Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress

2 - Récupérer physiquement et émotionnellement
| La "relaxation" pour se détendre
| La "concentration" pour poser sa conscience
| L'activité physique pour relâcher
| Exercices pratiques encadrés

3 - Se protéger au quotidien
| Savoir dire "non" pour s'affirmer
| Maîtriser ses émotions et garder son calme
| Les "positions de perception" pour comprendre et accepter
| Mises en situation

4 - Renforcer la confiance en soi
| Les "permissions" pour choisir le meilleur
| Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
| Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"
| Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées

SESSIONS PROGRAMMÉES

PARIS

du 7 au 8 juillet 2025
du 8 au 9 septembre 2025
du 9 au 10 octobre 2025
du 3 au 4 novembre 2025
du 11 au 12 décembre 2025

LYON

du 2 au 3 septembre 2025
du 1er au 2 octobre 2025
du 1er au 2 décembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

Méthode pédagogique

HUB Formation - 14 avenue de l'Opéra - 75001 Paris
01 85 77 07 07 - www.hubformation.com - SIREN 525 287 785

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.