



BUROSCOPE
BOOSTEZ VOS COMPÉTENCES !

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

1 jour – 7 heures

Organisation

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en situation à travers des techniques et méthodes.

Remise de fiches techniques ou support de cours.

Remise d'une attestation de formation.

Évaluation

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

CANALISER SON STRESS POUR DEVELOPPER SON EFFICACITE PERSONNELLE

Objectifs de formation

Etre capable de :

- Appréhender, comprendre et s'adapter aux évolutions et aux changements d'entreprise.
- Comprendre les mécanismes d'apparition des symptômes de stress pour mieux les appréhender.

Programme

Définir le stress et déterminer son propre stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment apparait-il ?
- Quelles sont ses conséquences ?

Les différentes sortes de stress

- Reconnaître le stress optimal, le sur stress et le sous stress
- Les signes d'ordre comportemental, psychologique et organique
- Quel est notre degré de réactivité ?
- Quelles sont nos propres réactions par rapport aux situations stressantes ?

Le stress dans le monde professionnel

- Le stress dans votre environnement professionnel

Les Solutions

- Théoriques et pratiques

Mise en situation

- Les méthodes de gestion du stress
- La respiration
- Le yoga du rire
- Exercices de théâtre
- Les techniques pour gérer le stress : celles axées sur la psychologie (notre manière de raisonner et de vivre le stress, celles axées sur le corps sensoriel et émotionnel.



4 rue de Bray – ZI Sud-Est – 35510 Cesson-Sévigné - Tél. : 02.99.22.84.84 – Fax : 02.99.22.84.80
e-mail : rennes@buroscope.fr – www.buroscope.fr – S.A.S au capital de 83 200 € - RCS Rennes B331 267 765
SIRET 331 267 765 000 47 – Code NAF 8559A - N° déclaration d'activité : 533 501 708 35