

**OBJECTIFS & COMPÉTENCES
PROFESSIONNELLES VISÉES**

- Se dégager du stress inutile et convertir le stress inévitable en moteur de son efficacité
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress,
- Expérimenter et s'approprier des outils

CQVT_STR

2 jours - 14 heures

INTER ou INTRA SUR-MESURE

800 € en inter*

*pour les tarifs INTRA et demandeurs d'emploi : merci de nous consulter.

Prérequis et accessibilité

Aucun prérequis.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

Moyens pédagogiques et encadrement

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur expert en qualité de vie au travail : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.



LIEU DE FORMATION

Modula Formation
(Bordeaux / Bayonne / Limoges / La
Rochelle) et/ou à distance



DÉLAIS D'ACCÈS

Variable en fonction de votre statut, du
financeur et de notre planning inter



SUITE DE PARCOURS

Suggestion : Optimiser son temps et ses
priorités



Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

Formation qualifiante : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

www.modula-formation.com

Contactez-nous !

05 56 44 58 68

contact@modula-formation.com

7, avenue
Raymond Manaud
33520 BRUGES

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT EN SITUATION DE STRESS

- Identifier les facteurs de stress
- Comprendre le processus biologique du stress
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
- Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress

SAVOIR LUTTER CONTRE LE STRESS : METHODES ET OUTILS

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Maîtriser ses émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Être à l'écoute de ses besoins, prévenir son stress par un mode de vie adapté
- Cas pratique : maîtriser son stress

SURMONTER LE STRESS AU TRAVAIL

- Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles
- Jeux de rôle : communiquer et agir en situation de stress

CONVERTIR LE STRESS POUR OPTIMISER SON EFFICACITE

- Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
- Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès
- Plan d'actions : concevoir un plan d'actions personnel pour convertir son stress en moteur d'efficacité

