

Gérer son stress

Objectif :

- Reconnaître les symptômes du stress
- Appliquer les méthodes pour mieux vivre le stress quelle que soit sa nature.
- Adopter un comportement relationnel propice à la gestion des diverses situations professionnelles

Public :

Tout public

Prérequis :

Parler et écrire français

Durée : 14h00

Contenu :

Caractériser les mécanismes du stress

- A quoi sert le stress ?
- Déterminer les conditions du stress
- Mesurer les conséquences du stress

Analyser et évaluer son stress

- Identifier ses principaux stressés
- Quelles sont mes réactions émotionnelles ?
- Utiliser l'échelle d'évaluation du stress
- Mettre en évidence le cercle vicieux du stress

Maîtriser ses émotions

- Repérer ses messages contraignants
- Identifier ses habitudes émotionnelles
- Pratiquer la respiration profonde
- Positiver

Développer l'affirmation de soi

- Déterminer les comportements relationnels les plus fréquents
- Acquérir des techniques d'affirmation de soi
- S'entraîner à l'affirmation de soi dans les situations difficiles

Méthodes pédagogiques : Pédagogie active basée sur l'interactivité et l'échange d'expériences. Exercices, cas pratiques et mises en situation par des jeux de rôle. Apports théoriques. Utilisation de la vidéo projection

Animateur : GRCETA-SFA

Intervenant : ETESIA Bruges

Moyens d'encadrement : Coach certifié et formateur à la gestion d'équipe.

Evaluation des acquis : exercice : adopter le meilleur comportement possible à une situation décrite.

Evaluation de la satisfaction des stagiaires : questionnaire individuel



Nous contacter pour la prise en compte des situations de handicap temporaire ou permanent.

Groupement de Recherche sur les Cultures et Techniques Agricoles des Sols Forestiers d'Aquitaine

ZAE Sylva 21 - 4 rue Nicolas Brémontier - 33830 BELIN-BELIET - T/ 05.56.88.01.98 - F/ 05.56.88.04.59

grceta@grceta-sfa.fr - www.grceta-sfa.fr

Association loi 1901 - N°9488 - Préfecture de Bordeaux - Siren 39363528900027 - APE 9412 Z