



FICHE DESCRIPTIVE : La gestion

Formation 5 (82362)

Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la performance et le bien-être.
- Identifier les sources de stress dans votre vie professionnelle et personnelle.
- Acquérir des techniques pour réguler vos émotions et renforcer votre résilience.
- Transformer les situations stressantes en opportunités de croissance personnelle et professionnelle.

Public cible :

- Managers et cadres confrontés à des environnements de travail exigeants.
- Salariés souhaitant mieux gérer leur stress au quotidien.
- Indépendants et entrepreneurs souhaitant maintenir leur équilibre mental et émotionnel.
- Toute personne souhaitant développer sa résilience et son bien-être global.

Programme de la formation :

1. Comprendre le stress et les émotions :
 - Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
 - Les impacts du stress sur la santé, la performance et les relations.
2. Identifier ses sources de stress :
 - Identifier les facteurs internes et externes générateurs de stress.
 - Techniques pour analyser les situations stressantes et mieux y faire face.
3. Réguler ses émotions :
 - Techniques de relaxation et de respiration.
 - Développer une meilleure conscience de soi et gérer ses réactions émotionnelles.
4. Renforcer sa résilience :
 - Construire une mentalité positive face aux défis.
 - Pratiquer des activités et des routines favorisant le bien-être mental et physique.
5. Pratique et application :
 - Exercices pratiques pour appliquer les techniques de gestion du stress.
 - Études de cas et partage d'expériences.

Durée :

2 jours (14 heures).

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques sur les mécanismes du stress et des émotions.
- Exercices pratiques et outils concrets pour une mise en application immédiate.
- Jeux de rôle et mises en situation pour expérimenter les techniques apprises.
- Échanges et discussions pour un apprentissage collectif et personnalisé.

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation en début et fin de formation.
- Mise en situation pratique avec retour constructif.
- Quiz final pour valider les acquis.

Tarif :

990 € HT / participant.

Tarifs préférentiels pour les inscriptions en groupe (sur demande).

Modalités d'inscription :

Inscription en ligne sur [votre site web].

Contactez notre équipe pour toute question : [email] / [numéro de téléphone].

Certificat :

Un certificat de participation sera remis à chaque participant à l'issue de la formation.