

# FORMATION : GAGNER EN SERENITE ET EFFICACITE AU TRAVAIL POUR CONTROLER SON STRESS



## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Acquérir des outils innovants et efficaces pour prévenir et gérer durablement les différentes formes de stress : anxiété, agressivité et découragement
- Désamorcer le stress « à chaud » en situation difficile et gérer la situation avec efficacité et sérénité
- Réduire préventivement et durablement le stress
- Mieux organiser, structurer et hiérarchiser son action dans le cadre de ses missions, d'une part
- Prendre du recul tout en préservant les relations de travail, d'autre part
- Maîtriser les techniques de mobilisation de l'intelligence adaptative pour améliorer ses compétences, ses capacités décisionnelles et sa sérénité face aux situations nouvelles ou complexes

## VOTRE DEMANDE :

- Vous ressentez de l'incertitude face au changement et à la pression du temps qui engendrent une accumulation de tensions et parfois une altération de la santé

## METHODE PEDAGOGIQUE :

- Privilégie un important investissement préalable afin de parvenir à une forme d'acquisition des connaissances qui fait consensus
- La présence continue d'un animateur
- Des séances de regroupement limitées et bien ciblées sont une occasion :
  - de faire le point sur sa progression
  - de passer un cap plus difficile
  - de favoriser des échanges toujours profitables entre les participants

## DUREE :

- 2 jours (14 heures)

## INTERVENANTS :

- Bernadette est gérante d'une société de conseils et consultante formatrice indépendante, elle intervient depuis de nombreuses années au cœur des organisations dans des domaines de la gestion de carrières, le recrutement, la communication interne, la formation et les relations sociales...
- Depuis plus de 10 ans, elle accompagne des personnes en poste, en recherche d'emploi, bilans de compétences
- Éluë au Conseil d'Administration et Accompagnatrice de bénéficiaires RSA à L'association compétences temps partage désignée par le Conseil Général du Rhône
- Référent Professionnel auprès des bénéficiaires du RSA pour assurer un accompagnement personnalisé de Technique de Recherche d'Emploi (TRE) jeunes (diplômés ou non diplômés) et
- Cadres confirmés membre de l'Association Human Réseau de l'Université Jean Moulin Lyon 3

## TYPE DE PUBLIC :

- Cette formation est accessible à toute personne

## TARIF :

[Nous consulter – Cliquez ici](#)

## A NOTER :

- Évaluation du niveau de stress de chaque participant en début de formation
- En fin de formation un moment d'écoute individuelle de chaque participant
- Incertitude, changement et pression du temps engendrent une accumulation de tensions et parfois une altération de la santé
- La définition d'un plan d'actions concret et réaliste en fin de formation pour rester sur la dynamique acquise
- Une approche interactive variée
- Des mises en situation s'appuyant sur le vécu des participants pour faciliter l'acquisition durable des connaissances
- Des outils concrets, efficaces, facilement assimilables reposant sur des données scientifiques récentes

### **Programme de la Formation : Gagner en sérénité et efficacité au travail pour contrôler son stress**

Etape 1 : Rester serein et gérer ses propres émotions

Etape 2 : Diagnostiquer les mécanismes du stress

Etape 3 : Gérer les émotions de son interlocuteur