



CODYSYS

Gérer Son Stress



Programme EF01

Gérer son stress en milieu professionnel

Nom abrégé: Gérer Son Stress

Référence: EF01

Type: formation

Format: individuel ou petit groupe

Mode: présentiel et/ou à distance

Durée/fréquence: 1 à 2 jours

Mots/thèmes clés: efficacité professionnelle, développement personnel, gestion de stress

Objectif de cette formation:

L'objectif de cette formation est:

Apprendre à gérer son stress dans le cadre de son activité professionnelle.

À qui s'adresse cette formation:

Profil du stagiaire:

Tout public professionnel

Prérequis:

Vouloir progresser dans sa gestion de stress

Objectifs pédagogiques:

- Mieux connaître les causes du stress en général et de son stress en particulier
- Apprendre à établir une stratégie pour réduire son stress
- Gagner progressivement en calme et confiance en soi

Progression pédagogique:

1. Connaître les causes du stress
 - 1.1. Comprendre les causes physiologiques du stress
 - 1.2. Apprendre à déceler les situations génératrices de stress
2. Se connaître
 - 2.1. Établir son état de stress
 - 2.2. Découvrir et comprendre les schémas personnels qui amènent au stress
3. Établir un périmètre de progression

CODYSYS

«Cohesion Dynamic Systems Sarl»

Consulting en Management – Coaching – Gestion de Stress

11 rue Gaston Boyer – 51100 Reims – France – Siret: 84471287700019

03 10 00 27 37 – accueil@codysys.com – codysys.com

- 3.1. Envisager les améliorations voulues
- 3.2. Découvrir et comprendre la marge possible d'amélioration
4. Établir une stratégie de progression
 - 4.1. Envisager le déroulement possible de la progression
 - 4.2. Découvrir et comprendre le fonctionnement des outils utilisables pour progresser
5. Expérimenter la stratégie de progression
 - 5.1. Utiliser les outils de développement personnel choisis pour la progression
 - 5.2. Mettre en place une observation objective de l'impact des outils de progression
6. Faire un état des lieux de ce qui a fonctionné ou pas
 - 6.1. Revoir en détail les actions n'ayant pas fonctionné et envisager des améliorations
 - 6.2. Utiliser les actions ayant fonctionné comme moteur de progression
7. Fin d'action
 - 7.1. Débriefing général de la formation
 - 7.2. Évaluation de l'action pédagogique en elle-même

Organisation

Le formateur:

Hubert CAMPAN, fondateur et gérant, plus de 30 ans d'expérience.

Moyens pédagogiques et techniques:

- Salle de réunion avec rétroprojecteur
- Connexion Internet Wifi
- Matériel de relaxation (tapis, coussins...)

Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats de la formation:

- Tout au long de la formation, les intervenants vérifient la progression pédagogique des personnes formées et s'assurent à l'issue de celle-ci de la bonne assimilation du programme par chacun.
- Débriefing formel en fin de séquence/périodes/action
- Grille d'évaluation à chaud en fin d'action/formation
- Grille d'évaluation à froid 1 semaine minimum après la fin d'action/formation