

SAVOIR GÉRER SON STRESS

2 jours – 14 heures



Grâce à des outils comme le MBTI, des apports théoriques et des tips pratiques, apprenez à mieux gérer votre stress. Apprendre à gérer son stress améliore la productivité en favorisant une meilleure concentration, une prise de décision plus claire, et une gestion efficace du temps et des priorités. Cela permet de préserver l'énergie, de réduire les erreurs et d'encourager la créativité. En réduisant les effets négatifs du stress, on améliore également le bien-être, la motivation et la qualité du travail.



PRÉREQUIS, PUBLIC CIBLE

- 3 ans d'expérience professionnelle



MODALITÉS

2 jours (14 heures)

- Délai d'accès: voir calendrier ou sur demande
- Présentiel
- Accessibilité PMR garantie



TARIF

- 1490 € HT par participant pour 2 jours
- 6 à 12 participants



CONTACT

contact@kasadenn.fr



OBJECTIFS

- Le mécanisme du stress : le reconnaître pour le gérer ou l'arrêter
- Identifier les sources du stress pour les limiter ou les anticiper
- Savoir dire « non » et « stop »
- Connaître ses propres comportements sous stress pour savoir mieux les gérer
- Apprivoiser ses émotions pour en faire un levier de gestion de son stress
- Savoir équilibrer efficacité et bien être : doser sa motivation
- Connaître les quelques règles de vie qui aident à prévenir le stress
- Se projeter de façon positive et construire un plan d'action.



PROGRAMME

- Les sources du stress
- L'analyse transactionnelle
- Les comportements prévisibles sous stress selon le MBTI
- La gestion des émotions
- Les pensées toxiques
- Les principes de motivation : les moteurs et les freins
- Quelques règles de vie pour prévenir le stress.



NOTRE MÉTHODE

Outils / Moyens

- Etablissement et mise à disposition pour chaque participant de son profil de personnalité MBTI : avant le séminaire, chacun répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel permet d'établir son inventaire de personnalité. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts du MBTI, en référence à sa propre personnalité.

Repartez avec...

- Le formateur propose des modèles qui facilitent la réflexion et des visions qui aident à appréhender sa propre gestion du stress : le participant y puise ce qu'il veut et repart avec sa « boîte à outils ».