

▶▶ Formation gérer son stress

Objectifs pédagogiques

Cette formation gérer son stress de la Falcon Academy vous permettra, au travers de modules de formation, de quiz et de mise en situation, d'acquérir ou renforcer les techniques pour comprendre les mécanismes du stress, appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions, développer sa propre stratégie de gestion du stress, améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes, mobiliser ses ressources individuelles, récupérer rapidement.

Temps moyen de formation

21 heures (3 jours)

Système d'évaluation

QCM + Mise en situation

Niveau de granularisation

5 modules de formations

Profil des stagiaires

Toute personne souhaitant développer ses compétences de gestion du stress.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



FALCON
ACADEMY



Détail formation : Gérer son stress

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.

Apprendre à se détendre

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions ».
- Les étapes du "deuil" face aux changements.
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

Sortir de la passivité et agir positivement

- Savoir dire "non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit.
- Adopter des comportements assertifs

Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- Les "valeurs" pour être cohérent.

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".