Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps

-Réference: **DP-55** -Durée: **3 Jours (21 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité dans ces situations.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **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.
  - Mise en situation Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.
- **Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement**
  - La 'relaxation' pour être détendu.
  - La 'maîtrise des émotions' pour garder son calme.
  - Les 'signes de reconnaissance' pour se ressourcer.
  - Mise en situation Exercices pratiques encadrés.
- **Sortir de la passivité et agir positivement**
  - 'Savoir dire non' lorsque c'est nécessaire.

Programme

- Les 'positions de perception' pour prendre de la distance.
- Mise en situation Exercices de mises en situation.

- **Renforcer la confiance en soi**
  - Les 'permissions' pour dépasser ses limites.
  - Le 'recadrage' pour renforcer l'image positive de soi.
  - Mise en situation Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

- **Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite**
  - Définir son plan de vie.
  - Mettre au point sa méthode personnelle 'antistress'.
  - Mise en situation Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc