



GESTION DU STRESS

Apprendre à le maîtriser pour le transformer en énergie positive

Programme

Accueil des participants

- les règles du jeu
- météo
- ancrage

Se connaître, identifier ce qui me stress

- c'est quoi ? qu'est-ce que je mobilise ?
- comment je communique ? les différents niveaux de communication

Apprivoiser mon stress

- comprendre le stress
- s'ouvrir et s'adapter
- transformer son stress en action
- se mettre en position hélicoptère
- lutter contre ses croyances
- positiver

S'exprimer en public

- comprendre la prise de contact
- se préparer à la prise de parole
- comprendre les différents comportements : les positions de vie

S'adapter à mes différents interlocuteurs

- s'entraîner
- la communication non violente

Créer ses remèdes anti-stress

- Plan d'action : construire son projet en mindmapping

Formation continue Développement professionnel

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress, les apprivoiser pour créer ses remèdes et transformer son stress en énergie positive

Public concerné

- Expert en automobile
- Expert en formation
- Personnel administratif

Prérequis

Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques

- Mises en situation, debriefing
- Techniques de relaxation théâtrale
- Serious game
- Documentation stagiaire
- Questionnaire d'évaluation

Attestation individuelle de fin de formation

délivrée au participant à l'issue du stage

Animateurs

Dominique DEROO
Consultante métiers – accompagnement
conduite du changement

Effectifs

10 participants

Durée

1 jour (7 heures)

Lieu

Toutes régions

IFOR2A Institut de Formation associée à l'Automobile

43, rue des Plantes – 75 014 PARIS

T. 01 45 40 81 92 – F. 01 40 09 01 23

ifor2a@anea.fr – www.anea.fr/ifor2a

SASU au capital de 150 000 € - RCS Paris 497 640 441 00018

N° de déclaration d'existence : 11 75 368 04 75