

GERER SON STRESS

Objectifs

Prévenir et réduire les causes de stress de son équipe.

Savoir identifier et reconnaître le stress

Savoir diagnostiquer son exposition au stress

Savoir améliorer les relations interpersonnelles.

Savoir travailler la reconnaissance

Savoir organiser le travail et gérer le temps.




Durée : 2 jours 14 heures

Dates (nous consulter)

Public : tout Public

Chaque apport théorique est suivi d'exercices d'autodiagnostic et jeux de rôle, afin que chaque participant s'entraîne aux techniques de relaxation



Le concept du stress et ses effets

-  Effets sur la société
-  Effets sur les entreprises
-  Les symptômes du stress





Les répercussions du stress

-  Sur la santé
-  Sur les émotions
-  Sur les décisions
-  Sur la famille
-  Sur le comportement

Comment déceler les symptômes du stress

-  Les signes physiques
-  Les signes émotionnels
-  Les signes extérieurs
-  Les signes comportementaux




Le stress en milieu professionnel

-  Analyse des causes du stress
-  Les relations de travail génératrice de stress : comment les améliorer
-  Le stress de l'entreprise : le moral du personnel face aux pertes financières
-  Le stress et l'équilibre des rôles

Le stress organisationnel

-  Les effets /les causes




Gérer son temps

-  Affecte ses priorités
-  Planifier son travail
-  Gérer son emploi du temps

Savoir communiquer

-  Gérer l'information – les outils modernes de communication- travailler avec les autres

Trouver un équilibre intérieur

-  Modifier son comportement- canaliser sa colère
-  Penser de manière positive- apprendre à dire non
-  Prendre le temps de se relaxer

Le stress autour de soi

-  Savoir le détecter- éviter les tensions et les conflits