

GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT

C0340

ENJEUX

Pression au travail, exigences familiales, sociétales, charge mentale... Il nous arrive régulièrement de ne pas nous rendre compte que la pression monte et qu'insidieusement le stress impose son diktat.

À l'origine d'un décalage entre action, représentation du réel et le réel lui-même, le stress n'est finalement plus reconnu pour ce qu'il est : un simple signal. Réapprendre à le connaître, l'apprivoiser et en faire un allié sera l'objectif de notre travail.

PUBLIC

Tout personnel ayant un sentiment de pression et qui souhaite gagner en calme et efficacité.

OBJECTIFS

- › maîtriser et gérer ses émotions dans une situation imprévue
- › trouver un positionnement équilibré face au stress
- › apprendre à mieux s'écouter
- › prendre soin de soi.

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

Mises en situation et jeux de rôle, tour de table, travail et entraînement sur les situations stressantes rencontrées dans l'univers professionnel du logement social.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

ANIMATION

Daniel BOURGY, Consultant-formateur spécialisé en communication interpersonnelle. et Corinne ROUSSEAU, Consultante-formatrice et coach experte du logement social.

DATES CLASSE VIRTUELLE

12-13 et 19-25 juin matin 2025
24-25 novembre et 5-12 décembre matin 2025

DÉROULÉ & CONTENU

1 AVANT

- À la rencontre de votre formateur
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre grâce à cette formation ?

2 PENDANT - EN GROUPE

- **Stress, émotion et motivation**
 - › les émotions, c'est quoi, ça sert à quoi
 - › stress, trac, appréhension, tension, faire le tri
 - › motivation vs stress
- **Le sentiment de maîtrise et de perfection**
 - › qui se cache derrière ?
 - › comment l'approcher, l'entretenir sans en devenir dépendant ?
 - › gestion du temps
- **Stress & conflictualité**
 - › le rôle du stress dans la gestion du conflit
 - › le rôle du conflit dans la gestion du stress
 - › fonctionnement physiologique du stress
 - › affirmation de soi
- **Gestion de l'information**
 - › que faire de tant d'informations ?
 - › que se joue-t-il dans mon rapport à l'information ?
 - › où mettre l'information et comment la classer ?
- **Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress**
 - › connaître ses stressseurs
 - › diagnostiquer ses niveaux de stress
- **Devenir "acteur" face au stress**
 - › savoir mettre un stop
 - › confiance et stress
 - › sommeil et stress
- **Outils**
 - › recadrage
 - › respiration
 - › cohérence cardiaque
 - › méditation
 - › relaxation
 - › alimentation
 - › positionnement de vie
- **Et après la formation ?**
 - › mon plan de vie
 - › mes méthodes personnelles
 - › un suivi/défi en 7 semaines.

3 APRÈS - MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

- Qu'ai-je retenu de ma formation ?
- Les ressources pédagogiques qui m'accompagnent

PRIX NET : 2350 EUROS - 21 h de formation

Ce prix comprend l'accès à notre plateforme de formation ESPACE47.

Ce stage peut être organisé dans votre organisme ou dans votre région.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : Victoria ESTEBAN - 06 60 98 97 91. victoria.esteban@afpols.fr

Personne en situation de handicap : contacter Cécile CROQUIN - 06 76 72 65 07. referenthandicap@afpols.fr