



ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

Bâtir son programme de gestion du stress personnalisé



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126

ENSEMBLE CONSTRUISONS **VOTRE ENTREPRISE DE DEMAIN**



PROGRAMME

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress et définir son profil personnel de stress
- Connaître et acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress
- Bâtir son programme personnalisé de gestion du stress
- Dans la séance de suivi, vérifier les résultats et adapter les outils

Public concerné et pré requis

Tout collaborateur souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel

Aucun pré requis

Intervenant :

Formateur expérimenté en management, neurosciences appliquées à l'environnement professionnel, gestion du stress, techniques psychocorporelles

Méthodes et outils pédagogiques

Questionnaires, tests et autodiagnostic, vidéo projection, exercices, échanges, livret de travail, études de cas

Validation

Evaluation et vérification des compétences acquises

Effectif de chaque session, durée et lieu

Inter ou intra-entreprise, 5 – 10 personnes

21 h (3 journées) et 1 h (suivi + 1 mois)

Tarif : 590 € HT par personne en inter-entreprise, 3900 € HT en intra-entreprise



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126



PROGRAMME

Programme anti-stress personnalisé

Comprendre les mécanismes du stress et identifier son profil de stress

- Connaître les mécanismes du stress
- Connaître les effets du stress prolongé
- Analysez et évaluez votre stress personnel
- Neurosciences : découverte de notre adaptabilité
- Identifier la place des émotions et des fonctionnements automatiques dans les causes du stress
- Faire son bilan du stress, établir son profil de stress et repérer les signaux d'alerte

Connaître les techniques pour réguler son stress durablement en milieu professionnel

- Les enjeux en milieu professionnel,
- Acquérir des techniques de relaxation corporelles et mentales : respiration, gestuelle, attitude mentale
- Savoir modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Savoir déconnecter et prendre du recul
- Changer notre façon de voir, les positions de perception
- Savoir dire non, développer l'assertivité, pratiquer l'écoute active, maîtriser sa gestion du temps
- Pratiquer la cohérence cardiaque

Développer une stratégie antistress durable et établir son programme anti-stress personnalisé

- Comprendre le plan d'action personnel anti-stress
- Faire son bilan personnel : déterminer les déclencheurs particuliers, conséquences, styles comportementaux, affectifs et cognitifs, les effets de l'environnement ;
- Définir ses besoins en outils de gestion du stress, et ses indicateurs de réussite
- Bâtir son programme anti-stress personnalisé
- Pratique de l'estime de soi et de la confiance en soi pour appuyer la pratique
- Connaître des trucs et astuces anti-stress et adopter une bonne hygiène de vie

ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126