Canaliser son stress et gagner en performance

Cette formation vous permettra de mieux appréhender vos propres fonctionnements face au stress et d'aller chercher les ressources à l'intérieur de vous. Elle est un chemin d'accès à un nouvel équilibre où efficacité rime avec sérénité.

DATE	DURÉE	EFFECTIF	TARIF
En cours de programmation	**2 jours (14 h)** 9h–12h • 13h30–17h30	**4 à 8 stagiaires**	**630 €** net par personne

LIEU
En centre • en entreprise ou à distance (nous consulter)

FINANCEMENT
Plan de Développement des Compétences • Personnel

PRÉ-REQUIS
Aucun prérequis particulier n'est exigé

TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts.

PUBLIC CONCERNÉ

Pour toute personne désireuse de mieux gérer son stress au quotidien et ainsi progresser efficacement dans son environnement professionnel, quelle que soit la situation. Pour tous ceux qui se sentent constamment stressés.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Comprendre les origines et mécanismes du stress
- Repérer ses seuils d'épuisement professionnel
- Lister les effets sur l'efficacité professionnelle
- Reconnaître et réévaluer les situations porteuses de stress
- Identifier le « bon stress » et l'optimiser
- Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant

CONTENU

Comprendre le stress

- Appréhender le stress et ses différentes phases
- Repérer ses tensions, décoder les signaux d'alerte
- Identifier le bon du mauvais stress
- Exploiter le premier et transformer le second
- Faire le lien entre stress et émotion
- Connaître l'impact sur le corps et le mental

Trouver des solutions internes et gagner en performance – Utiliser des outils rapides et efficaces

- Dépasser les résistances mentales, agir par le corps
- Mettre en pratique la respiration et notamment la cohérence cardiaque
- Réguler son émotionnel par la respiration et la posture
- Utiliser des outils de détente rapides et efficaces
- Faire appel au pouvoir de l'image
- Expérimenter les images apaisantes avec la sophrologie
- Changer d'état d'être par la visualisation
- Faire preuve de distanciation

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 48 heures ouvrées avant la date de début de formation.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, afin d'évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation ou vous orienter le cas échéant vers les organismes appropriés, merci de prendre contact avec Philippe Mosnier à l'adresse pmosnier@vaucluse.cci.fr

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Nos salles disposent d'une connexion Wifi. Elles sont équipées de mobiliers, tableau, vidéo projecteurs, paperboard, deux d'entre elles sont des salles informatiques avec des PC faisant l'objet de maintenances et mises à jour régulières au niveau du matériel et des logiciels. La taille de ces salles est adaptée à l'effectif accueilli que nous limitons volontairement pour permettre une réponse personnalisée aux attentes de chacun.

Remise d'un support stagiaire.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Spécifiquement interactive et dynamique, la pédagogie employée permet une prise de conscience tant collective qu'individuelle.

L'identification des fonctionnements permet de trouver des outils faciles à utiliser dans la vie quotidienne, personnelle et professionnelle.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Fiche d'émargement par demi-journée co-signée par chaque stagiaire et l'intervenant(e).
- Questionnaire d'appréciation individuel complété par chaque stagiaire à l'issue de la formation.
- Auto positionnement à l'entrée et à la fin de la formation pour mesurer l'évolution des connaissances.
- Évaluation formative réalisée tout au long de la formation.
- Attestation de formation remise à chaque stagiaire à l'issue de la session mentionnant le résultat de l'évaluation des compétences acquises.

INTERVENANT

CAROLE FERRE • Profondément engagée dans l'accompagnement de personnes extra-ordinaires et la relation d'aide, Carole a naturellement évolué vers la facilitation relationnelle et émotionnelle. Dans une écoute active des besoins individuels au sein d'un groupe, elle propose à chacun de le guider vers la création de SA solution. Celle qui, reliant pratiques psycho corporelles et auto-détermination, lui permettra par la mise en mots et en mouvements, de réguler son état émotionnel et d'optimiser ses performances avec confiance et sérénité.

ENCADREMENT

AURÉLIEN AURAND • 04 90 23 77 01

SATISFACTION

100 % de réponses à l'enquête de satisfaction.

98 % de nos clients ont été satisfaits de cette formation au 31 décembre 2024.

NOTRE CENTRE

Formation continue CCI Vaucluse
Campus – BP 20660
84032 Avignon Cedex 3
04 90 23 77 01

INSCRIPTION

Formulaire en ligne sur la page de la formation : **campus.vaucluse.cci.fr** › Efficacité professionnelle

Contact : 04 90 23 77 01