

Gérer son stress efficacement

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

NEURO ACTIVE
Jean-françois CADU
05.49.76.79.18
jf.cadu@neuroactive.net

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

aucune

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

- Définir la notion de « stress » - Diagnostiquer des solutions personnalisées - Agir positivement au quotidien - Gérer ses émotionspour en faire nos...

Contenu et modalités d'organisation

1. Qu'est-ce-que le stress ? - Définition - Quels sont les symptômes psychologiques ? - Quels sont les symptômes physiologiques ? - Identifier ses facteurs de stress - Repérer les signaux d'alarme - Diagnostiquer son niveau de stress - Cerner ses comportements en situation de stress - Différencier le bon du mauvais stress 2. Poser un cadre serein.....même en cas d'imprévu - Distinguer les tâches urgentes et importantes - Poser calmement ses objectifs - Planifier, organiser et agir - Comment gérer ses mails ? - Comment agir face à l'imprévu ? 3. Des solutions personnalisées - Identifier mes compétences - Identifier mes valeurs - Identifier mes qualités - Identifier mes permissions pour dépasser mes limites - Comment donner, demander et recevoir des signes de reconnaissance ? - Diagnostiquer des solutions personnalisées 4. Comment agir positivement au quotidien ? - Définir mes modes de communication : o La passivité o L'agressivité o La manipulation - Développer son « assertivité » - S'affirmer tranquillement - Défendre ses droits en respectant ceux des autres - Engager des relations sur le mode de la collaboration - Etre vrai sans naïveté ni méfiance excessive 5. La relaxation....pour prendre du recul - Exercices de respiration - Exercices de relaxation 6. Gérer ses émotions....pour en faire nos alliés - Reconnaître ses émotions - Reconnaître ses perceptions - Reconnaître ses interprétations - Prendre du recul par rapport à nos émotions - Que nous disent-elles ? 7. Etablir son plan d'action personnalisé - Mon cadre de travail « serein » - Mes solutions personnalisées - Mes modes de communication - Mes exercices de relaxation « préférés » - Choisir 2 émotions à « canaliser » au quotidien

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
S346880	du 01/09/2017 au 31/12/2023	La Rochelle (17)	NEURO ACTIVE		Non éligible	
S346879	du 01/09/2017 au 31/12/2023	Niort (79)	NEURO ACTIVE		Non éligible	
S346882	du 01/09/2017 au 31/12/2023	Chasseneuil- du-Poitou (86)	NEURO ACTIVE		Non éligible	
00553694	du 01/01/2025 au 31/12/2025	Niort (79)	NEURO ACTIVE		Non éligible	
00553695	du 01/01/2025 au 31/12/2025	Chasseneuil- du-Poitou (86)	NEURO ACTIVE		Non éligible	