

Efficacité professionnelle :

Formation Gestion du stress et des émotions au travail

formation

Objectifs

- Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress
- Maîtriser la gestion des modes mentaux
- Savoir se détendre et optimiser son énergie
- Connaître des outils anti-stress simples et concrets
- Appréhender différentes manières de dépasser le stress
- Apprendre à s'organiser et optimiser son emploi du temps.

Programme

Etat des Lieux : Le Stress, Omniprésence et Conséquences

- Présentation des enjeux du stress au travail
- Analyse des conséquences du stress sur la santé mentale et physique
- Études de cas pour illustrer les impacts du stress sur la performance professionnelle

Comprendre les Mécanismes du Stress

- Exploration des mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Identification des sources de stress au travail
- Mise en évidence des facteurs personnels et professionnels contribuant au stress

Évaluer ses Modes de Fonctionnement en Situation de Stress

- Auto-évaluation des réactions au stress
- Identification des comportements face aux situations stressantes
- Retours d'expérience pour partager et comprendre les diverses réactions

Les Clés pour Gérer son Stress

- Techniques de gestion émotionnelle en situation de stress
- Utilisation de la respiration, de la visualisation, et de la relaxation
- Développement de l'intelligence émotionnelle pour mieux gérer les émotions

Écouter son Corps pour Identifier le Stress et Adapter son Comportement

- Sensibilisation à la conscience corporelle

- Reconnaissance des signaux physiques du stress
- Stratégies pour ajuster son comportement en fonction des signaux corporels

Savoir s'Organiser pour Éviter le Stress

- Techniques de gestion du temps et de planification
- Développement de la capacité à dire "non" de manière constructive
- Organisation du travail pour réduire les sources de stress

Apprendre à Se Détendre

- Exploration de techniques de relaxation et de méditation
- Intégration de pauses détente dans la journée de travail
- Exercices pratiques pour expérimenter différentes méthodes de détente

L'Hygiène de Vie : Le Meilleur Allié Anti-Stress

- Impact de l'alimentation, de l'activité physique et du sommeil sur le stress
- Conseils pour adopter une hygiène de vie équilibrée
- Intégration de pratiques de bien-être dans la vie quotidienne

Mon Plan d'Action Anti-Stress

- Élaboration individuelle d'un plan d'action personnalisé
- Fixation d'objectifs concrets pour la gestion du stress
- Ressources et outils pour maintenir les bonnes pratiques à long terme

détails de la session



Date limite D'inscription
05 mars 2024



Dates
du 06 mars 2024 - 08:30 au
07 mars 2024 -17:00



Durée
02 jours



Tarif
250 000 FCFA HT



Lieu
Siège ITTE GROUP
Dakar/Sénégal



contact
contact@itteconsulting.com
+221 33 827 76 72 - 77 703 69 69

« L'offre intègre la pause café , le déjeuner et la location de la salle de formation.»

Publics

- Cet atelier est recommandé à tous les publics afin de sensibiliser sur les facteurs déclencheurs et les impacts néfastes du stress sur la santé. Chaque collaborateur est acteur de sa santé et bénéficie ainsi de clefs de compréhension utiles à son bien-être au travail

s'inscrire



catalogue formation de ITTE

2024

NOS ACCRÉDITATIONS



www.itteconsulting.com
contact@itteconsulting.com
33 827 76 72 - 77 703 69 69