Transformer votre stress en énergie positive

Référence : FCOCOM0015

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Objectifs

- Augmenter votre capacité d'adaptation et votre réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles ressenties comme étant stressantes
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler, surmonter et gérer votre stress ainsi que celui de votre environnement
- Transformer votre stress en énergie positive

Programme

Identifier les frontières entre énergie, motivation et stress :

- Prendre conscience des effets induits par chaque niveau d'énergie
- Le cercle vertueux de la '' zone d'excellence '' sur la performance

Analyser vos propres facteurs de stress pour mieux les désamorcer :

- Dédramatiser le stress : de quoi parle-t-on vraiment ?
- Identifier vos stresseurs et repérer vos propres signaux d'alerte
- Retrouver une communication positive en travaillant vos automatismes de pensée par la visualisation positive

Cultiver votre énergie pour retrouver l'envie d'agir au quotidien :

- Définir votre équilibre entre vie personnelle et professionnelle
- Organiser votre temps et définir vos propriétés
- Affronter les situations stressantes du quotidien

Gérer et anticiper les situations à risque pour maintenir un niveau de stress positif :

- Les réactions face au conflit ou au stress
- Les attitudes et leur effet sur la situation ou l'interlocuteur

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

Méthodes :

- Blended learning : tests en ligne, vidéos, bibliothèque éphémère, blog interactif, présentiel pour échanger et se mettre en situation
- Apprendre en faisant, en jouant, en co-construisant : l'entraide et l'échange bienveillant de cet atelier mettent en lumière les leviers de l'intelligence

collaborative, les clés fondamentales de la relation à l'autre
- La validation des acquis a lieu à chaque étape de l'atelier et plus particulièrement par un test de préformation en amont du stage pour sensibiliser le public à la thématique, réalisé de nouveau à l'issue de la journée puis la création en fin de stage d'un plan d'action individuel des acquis à mettre en pratique dans son quotidien de manager/salarié

Moyens :
- Salles de formation équipées de tables individuelles
- 2 salles équipées avec accès internet

Modalité d’évaluation
- Attestation de formation
- Auto-évaluation des acquis de la formation
- Evaluation de la satisfaction des stagiaires

Durée
- 2 jours
  en présentiel
  (14 h)

Modalités et délais d’accès
- Sur inscription

Tarif public
- 239 € / jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l’organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

(inscrit au Répertoire des Métiers)
- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l’Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Numéro de déclaration d’activité : 52 44 07494 44

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur “Être rappelé pour en savoir plus” depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact