

Mettre en oeuvre des techniques pour gérer son stress au travail - CVCE02C

Code produit : CVCE02C

Niveau : Initiation

Modalité : Classe virtuelle

Durée (en heure) : 2.33

Tarif : 154,00 € HT

Eligible DDA : non

Public :

Dirigeants, managers et collaborateurs

Prérequis :

Aucun

Objectif

- Appliquer des méthodes et acquérir des réflexes pour anticiper et gérer le stress
- Mettre en place un plan d'action permettant de lutter contre le stress

Programme de la formation

1. Les bonnes résolutions pour anticiper et gérer le stress
 - Apprendre à se connaître
 - Gérer son temps et ses tâches
 - Technostress : les limiter
2. Entretenir sa forme psychologique

- Savoir se déconnecter et prendre du recul
 - Savoir dire non
 - Agir positivement
 - Visualiser ses réussites
 - Se faire plaisir
3. Entretenir sa forme physique
- Respiration
 - Sport
 - Vie équilibrée
4. Réagir au plus vite

Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

Méthodes pédagogiques

- Exposés à partir d'un diaporama
- Réalisation de cas pratiques
- Echanges d'expériences

AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2024 AF2A. Tous droits réservés.