GESTION DU STRESS

Pour tous public

Prérequis obligatoire :

- Maitrise de la langue française

Matériels ou équipements nécessaires :

- Ordinateur portable ou Smartphone
- Stylo, carnet
- Wifi (si à distance ou en intra)

FORMACODE : 32020

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Identifier les éléments déclencheurs du stress
- Déterminer les intentions derrière le stress
- Appliquer des techniques de gestion du stress

Méthodes pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Mise en situation
- Découverte

Modalités d'évaluation :

- En début de formation : Test de niveau sous forme de QCM
- En cours de formation : Exercices en situation
- En fin de formation : Test d'évaluation sous forme de QCM

PROGRAMME DE FORMATION

Comprendre le stress

- Qu'est-ce que le stress ? La mécanique
- Comment se traduit le stress chez moi ?

Déterminer les déclencheurs de stress

- Comment se traduit le stress chez moi ? Quand ?
- Pourquoi apparait-il ? Les causes du stress
- Quels sont les éléments qui déclenchent le stress (Les valeurs, les croyances)

Avoir des éléments pour gérer son stress

- Baisser son niveau de stress sur l'instant
- Anticiper le stress pour le gérer
- Gestion au jour le jour

Rédiger son plan d'action à court et moyen termes.

MODALITES D'INSCRIPTION

* Nous vous conseillons d'être dans un endroit calme, qui vous permettra de suivre dans les meilleures conditions votre formation

Formations INTER
à distance ou en présentiel

De 10 à 12 participants
2 jours (14h) de formation
A partir de 500 € HT/ jour/personne

Formations INTRA
à distance ou en présentiel

De 2 à 12 participants
2 jours (14h) de formation
A partir de 1200 € HT/ jour

Tous nos formateurs sont recrutés via un processus qualité précis.

CONTACTEZ-NOUS

academy@theoriginalshotels.com
+33 (0)1 44 84 44 07

NOS RÉSEAUX SOCIAUX

#APPRENEZORIGINAL

Sarl IDéHOTEL – N° Siret 513 613 703 00026
22, rue Maurice Grimaud - 75018 Paris Tel : 01 44 84 44 07
academy@theoriginalshotels.com
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11 75 46542 75 auprès du préfet de la région Ile de France