

## Manager son stress

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Ref : YFGDS/22

#### « *Acquérir des méthodes efficaces pour gérer son stress* »

- Etre capable d'identifier les différentes sources de stress
- Etre en mesure d'appliquer ses propres méthodes anti-stress afin de les appliquer dans son quotidien professionnel et personnel
- Etre capable de se maîtriser en situation de stress pour optimiser son niveau de performance

### CONTENU DE LA FORMATION :

#### **1<sup>er</sup> Jour : COMPRENDRE LES MECANISMES DU STRESS**

- Les différents concepts du stress et ses définitions
- Le concept de l'harmonie Corps/Emotions/Comportement
- Identifier ses propres sources de stress professionnelles et personnelles
- Analyser sa propre personnalité sous stress (outil : Ennéagramme)

Travaux pratiques : auto diagnostique de son stress professionnel et personnel

#### **ANALYSER LE STRESS DE SON EQUIPE**

- Les sources de stress collectives
- Les indicateurs de stress chez ses collaborateurs
- La notion d'état ressources
- Les notions d'anticipation et de contrainte de la hiérarchie

Mise en situations : jeux de rôles

#### **2<sup>ème</sup> jour : PERFECTIONNER SA GESTION DE STRESS**

- Acquérir des nouveaux réflexes (outils d'ancrages, Switch, de concentration)
- Adopter la communication assertive (relation avec l'intelligence émotionnelle)
- Techniques de préparation mentale (relaxation, respiration et visualisation)
- Les techniques de gestion de l'imprévu (stratégie de Coping)
- Renforcer ses talents, ses compétences et sa confiance en soi

Travaux pratiques : plan d'action, sessions de training, études de cas et réflexions collectives, exercices de relaxation, respirations et stratégie de Coping ....

**Manager son stress****PUBLIC CONCERNE :**

Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser leur stress et trouver un équilibre émotionnel dans leurs situations quotidiennes.

**PRE-REQUIS :**

Aucun pré requis n'est demandé pour cette formation.

**LES MODALITES PEDAGOGIQUES :**

La pédagogie est participative et alterne tous les éléments suivants :

- ▶ Support de formation
- ▶ Etudes de cas et mises en situations
- ▶ Profil sur son niveau d'anxiété et de stress
- ▶ Techniques d'écoute proactive, de questionnement (communication)
- ▶ Apports théoriques illustrés d'exemples liés aux sports de haut niveau
- ▶ Vidéos
- ▶ Plan d'action personnalisé
- ▶ Mises en situations pratiques

**LES MODALITES D'EVALUATION :**

A l'issue de la formation, les modalités d'évaluation des compétences se feront par:

- ▶ L'obtention des résultats du stagiaire tout au long de sa formation sur les mises en situations, les cas pratiques, les sessions de training et de Quizz
- ▶ Un QCM en fin de formation pour valider les connaissances de la formation corrigé par le formateur d'une durée 1 heure.

**LES MODALITES ET DELAIS D'ACCES :**

- ▶ **Durée** : 16 heures de formation (sous format présentiel) soit deux journées
- ▶ **Date** : à déterminer
- ▶ **Horaires** : de 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- ▶ **Lieu** : YOUNPERF, 26 rue de la tuilerie, 37550 Saint-Avertin - France
- ▶ **Accessibilité** : pour personnes handicapées : oui
- ▶ **Formateur** : LEHOUX Christophe (Ingénieur Coach certifié et expert en coaching d'équipe)
- ▶ **Coût** : 890 euros HT par stagiaire en Inter ou 2200 euros HT en Intra (max 12 personnes)
- ▶ **Contact** : Mme MAUCHIEN Shirley : contact@youperf.com / +33 6 59 90 25 74