

AIDER VOS COLLABORATEURS A REBONDIR APRES UNE PERIODE STRESSANTE

Passer du stress à l'énergie positive

Comment rebondir après une période stressante ? Cette formation permet de s'entraîner aux outils anti-stress pour mobiliser ses ressources et son énergie

Public :

Tout public

Pré-requis : aucun pré-requis**Durée :** 9h

5h : visio de 2x 2h30

1h : préparation

2h : travail intermédiaire avec le jeu **Leadergame Play**

1h : travail post stage avec accompagnement e-coaching

Handicap : nous contacter**Groupe :** de 2 à 8 personnes**Objectifs :**

- Identifier ses facteurs de stress
- Pratiquer les techniques anti-stress
- Mieux communiquer pour diminuer l'impact du stress

Méthode Pédagogique : **Visioconférence + e-Learning**

- Entraînement individuel et collectif
- Appropriation et transposition des méthodes et outils étudiés
- Plan personnel de progrès
- Apports théoriques sur les concepts clés

Moyens pédagogiques :**Utilisation du Serious Game
Leadergame Play**

- PC ou Tablette
- connexion Internet

Le+ : continuer laformation avec **Leadergame Play®** et accompagnement e-coaching

mises en situation et accompagnement avec un psychologue

Référence :

VISIO Gestion du stress 2

COMPRENDRE LES MECANISMES DU STRESS

- L'impact du stress sur l'organisme, sa dimension physiologique et psychologique
- Différencier les différents stress

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE STRESS ?

- Calculer votre niveau de stress
- Auto-diagnostic et test en ligne

AGIR SUR LES FACTEURS DE STRESS DE SES COLLABORATEURS

- Identifier les facteurs de stress évitables
- Quelles sont les contraintes et mes ressources

LES PRATIQUES ANTI-STRESS

- Prendre du recul et gagner en sérénité
- Les outils pour apprendre à se détendre

FAVORISER LA COMMUNICATION DANS L'EQUIPE

- Comprendre les émotions
- Exprimer un reproche sans blesser ni vexer

PLAN D'ACTION

- Faire le point sur ses progrès
- Mettre en pratique ses acquis
- Développer son énergie et sa sérénité au quotidien