FORMATION
ACCORD-CADRE
NORMALISÉ UNGE

MANAGEMENT

GERER SON STRESS ET REDEFINIR SES PRIORITES

Cette formation développera prioritairement les connaissances et les compétences professionnelles dans les domaines suivants :

- Identifier ses sources de stress ;
- Plan d'actions personnalisées proposé par le formateur.

OBJECTIFS

Identifier ses causes de pression afin d'agir au bon « endroit » ;
Prendre du recul face à cette pression et envisager un« autrement » ;
Mieux gérer son stress et trouver quelques leviers personnels ;
Communiquer différemment avec son entourage pour augmenter son efficacité et limiter l'impact de la pression.

PRÉ-REQUIS

Volonté de s'impliquer dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

CONTENU

La question du stress en entreprise interpelle de nombreux professionnels. Mal du siècle ? Un prétexte fourre-tout ?
Ce que nous pouvons dire, c'est que le stress nait, entre les choix que nous opérons au regard de nos valeurs, et les objectifs professionnels. Vouloir le gérer est une ambition personnelle dans un contexte professionnel, mais pour autant atteignable car il y a des méthodes et des leviers intéressants. Diminuer son stress est une garantie de meilleure efficacité personnelle permettant un confort et un bien être.

Nous sommes parfois impuissants par rapport au contexte dans lequel nous sommes, mais nous pouvons être acteur de la façon dont nous le vivons et donc ..... changer les choses pour nous.
Cette formation action, vous propose une approche innovante et efficace de votre approche du stress.

Prendre du recul par rapport à la pression du quotidien

Observer et clarifier son comportement individuel et ses réflexes face à la pression du quotidien (mettre à jour ses feux rouges et ses feux verts) ;
Identifier ses sources de pression ;
Quels leviers pour reprendre le contrôle et garder le cap sur la valeur ajoutée de sa mission ?
Trouver des parades et arbitrer en faveur de ce qui est « le mieux pour nous » ;
Faire le point sur son style relationnel et renforcer son assertivité.

Envisager les outils et les comportements pour diminuer la pression à court terme en faveur de l'essentiel

Appréhender les bienfaits de la chronobiologie ;
Quelle est notre perception du temps et l'impact sur notre gestion de l'essentiel ;
Les bienfaits de la gestion de l'importance ;
les impacts de « l'urgence » ;
Adapter sa stratégie anti-stress au regard de quelques clés simples et de bon sens ;
Trouver son équilibre personnel entre pression et efficacité et se rapprocher de sa zone d'excellence.

POURQUOI CETTE FORMATION ? PERSONNES CONCERNÉES

Tout collaborateur désirant travailler de manière plus sereine dans un environnement professionnel de surcharge d'activité et de pression de l'urgence.

PRÉPARATION ET SUIVI

Test sur les connaissances au début de la formation ;
Évaluation à chaud faite à la fin de la séance de formation.
L'ensemble de cette formation est assorti de cas pratiques et de mises en situation.
Des cartes pédagogiques seront distribuées en cours de séance.

Détails de cette formation

Tarif
330 €HT /participant / jour

Durée
1 Jour

Remise sur cotisation UNGE N+1 :
30€HT/participant/jour

Inscription :
management.partenaires@gmail.com

Organisme de formation :
Management Partenaires
Tél : 06 89 75 43 26

unge
Union Nationale des Géomètres-Experts