

La passion
de transmettre



Claude Schell
FORMATION
& Partenaires

Séminaire*
à Strasbourg
Formation en inter

Mars 2012
samedi 17 mars et
samedi 24 mars

■ ■ ■ ■ ■ Gestion du stress

Séminaire animé par Michel Klein, consultant formateur**

Ce séminaire s'adresse à toute personne – qu'elle soit inscrite à titre individuel, au titre d'un DIF ou d'une formation continue financée par son entreprise (cadre, dirigeant, personne en reconversion professionnelle ou en recherche d'emploi...) – désireuse de mieux prévenir le stress de la vie quotidienne et le stress professionnel.

Le stress est omniprésent et a des conséquences négatives sur notre bien-être, notre santé et notre efficacité professionnelle. Cette formation permet de mieux connaître les sources du stress, de faire un bilan personnel face à ce syndrome et de mettre en place des solutions pour mieux le prévenir et le gérer chaque jour.



Programme

Comprendre le syndrome du stress

- Connaître les mécanismes du stress
- Faire un autodiagnostic personnel
- Différencier le stress, l'anxiété et l'angoisse
- Distinguer le stress positif du stress négatif
- Identifier son niveau optimal de stress

Connaître les conséquences du stress

- Identifier la réponse de l'organisme face au stress
- Distinguer un stress passager d'un stress chronique
- Reconnaître les signes du stress
- Prendre conscience des enjeux liés au stress

Mieux se comprendre face au stress

- Diagnostiquer sa personnalité face au stress
- Connaître ses capacités à faire face au stress
- Savoir repérer les sources de stress

Prévenir et gérer le stress au niveau individuel

- Savoir localiser le stress
- Repérer ce qui dépend de soi
- Gérer ses émotions
- Gérer son corps
- Développer l'estime de soi

Savoir mieux gérer le stress professionnel

- Déterminer des priorités en fonction des buts
- Déléguer les tâches en pensant au stress
- Réfléchir au rythme de travail
- Gérer le stress de la décision et de la responsabilité
- Limiter le stress lié aux conflits interpersonnels

* Tous nos séminaires en Inter sont également proposés **sur mesure en Intra**.
Pour ces formations en Intra et sur mesure, nous consulter.

** Voir le profil du formateur sur le site www.schell-formation.fr

Méthodologie et approche pédagogique

- Apports fondamentaux théoriques
- Autodiagnostic (questionnaires)
- Pédagogie interactive
- Techniques pédagogiques participatives
- Témoignages personnels et échanges de pratiques
- Activités pratiques sur le thème du stress professionnel
- Documents didactiques distribués aux participants
- Évaluation de fin de formation

Objectifs pédagogiques du séminaire

À l'issue de ce séminaire, les participants seront capables de mieux prévenir et gérer le stress dans des situations personnelles et professionnelles. Ils auront appris à :

- mieux connaître le syndrome du stress
- prendre conscience de l'ensemble des conséquences négatives liées au stress
- identifier leurs propres réactions face au stress
- mettre en place des solutions efficaces pour faire face au stress au quotidien.

Lieu, dates et horaires du prochain séminaire

Session de 2 journées à Strasbourg
Samedi 17 mars et samedi 24 mars 2012
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Inscription et tarifs (nets de TVA)

- | | |
|---|-----------|
| • individuelle à titre personnel | 390 euros |
| • au titre du droit individuel à la formation DIF | 640 euros |
| • pour les professions libérales et assimilées | 640 euros |
| • au titre du Plan Formation Entreprise | 890 euros |

Dates des autres séminaires à Strasbourg en 2012

“Gestion du stress”

Novembre 2012 samedi 3 et
samedi 10

renseignements et inscription

par email à claude@schell-formation.fr
par téléphone au 06 73 39 27 14

La passion
de transmettre



Claude Schell
FORMATION
& Partenaires