

Mieux gérer son stress

Description

Selon une étude du Bureau International du Travail, aux U.S.A., le coût du stress pour l'industrie s'élèverait à environ 200 milliards de dollars par an. Les femmes sont plus touchées que les hommes, mais cadres et non-cadres sont également concernés. Ce mal du siècle, s'il est excessif et durable, va avoir une influence directe sur vous et votre santé, mais aussi sur vos équipes et le fonctionnement de l'entreprise. De très récentes études ont aussi démontré que, suite à la pandémie, stress, anxiété et insomnies ont augmenté. Cette formation propose d'apprendre à mieux gérer son stress pour pouvoir gagner en énergie positive et faire face aux situations délicates.

Objectifs

Aider les stagiaires à :

- Mieux appréhender le fonctionnement du stress
- Avoir une meilleure connaissance de soi et de ses besoins
- Répondre mieux au stress

Public concerné

Tous types de public : employés, cadres, personnels en contact avec le public, entrepreneurs, professions libérales, demandeurs d'emploi...

Le plus de la formation

Utilisation d'outils de relaxation favorisant l'apaisement (exercice de respiration, cohérence cardiaque, musique relaxante...).

L'intervenante, spécialisée en gestion du stress et du sommeil, est aussi l'auteurice du livre édité aux Editions Jouvence : 21 jours pour réguler son stress et son sommeil.

Durée

1 à 3 jours

Lieux

Présentiel : Occitanie

À Distance : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

Délais d'accès : 2 semaines

Groupe

De 1 à 20 personnes

Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

Contact

Jean-Luc LAMBERT

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

RHéflex

113 rue Raymond Recouly

34070 Montpellier

N° déclarant d'activité :

91340720434

SIRET : 450289996000140

Date de mise-à-jour :

20 / 12 / 2022

Programme

- Comprendre le stress
- Anticiper et prévenir le stress
- Développer la confiance en soi
- Agir pour diminuer le stress
- Concevoir un plan d'action anti-stress personnalisé

Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.
Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

Informations

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation
Réfèrent handicap : Jean Luc Lambert (voir coordonnées de contact)

Prérequis

Pas de prérequis

QCM, tour de table, observations

