

VAINCRE SON STRESS POUR ÊTRE PLUS PERFORMANT DANS SON TRAVAIL

Que d'erreurs commises et que de stress engendré sous le coup de l'émotion ! Le stress fait partie intégrante de notre quotidien. Cette formation permettra d'apprendre à « se gérer », maîtriser le stress et l'utiliser à des fins utiles !

LE STRESS,
UN ALLIÉ ?



OBJECTIF DE LA FORMATION

- ✓ Identifier le **mécanisme du stress** et comprendre le lien entre stress et émotions
- ✓ Disposer de **techniques pour gérer ses émotions et son stress.**

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de **dépasser habilement les blocages du stress**

PROGRAMME

- ✓ **Comprendre pour être capable de gérer son stress**
 - > Les mécanismes et les facteurs de stress
 - > Les signes du stress
 - > Y-t-il un bon ou un mauvais stress ?
 - > Le stress et la relation aux autres
- ✓ **Apprivoiser ses émotions pour mieux les gérer**
 - > Le lien entre stress et émotions
 - > L'émotion, c'est quoi ? À quoi servent nos émotions ?
- ✓ **Réduire son stress : petit guide pratique**
 - > Sur le plan physique
 - > Sur le plan psychologique
 - > Sur le plan comportemental
- ✓ **Gérer sa colère, sa peur** : apprendre à la canaliser et à l'exprimer
- ✓ **Adopter une stratégie adaptée pour gérer son stress** : plan d'actions personnalisé

POUR ALLER PLUS LOIN EN PROFESSIONNALISME...

- ✓ S'affirmer face à ses clients
- ✓ Organiser son temps de travail pour mieux anticiper

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formateur spécialisé en développement personnel.
- ✓ Brefs apports théoriques, exercices d'entraînement et de mises en situation à partir du vécu professionnel des participants

DURÉE

2 jours

Tél : 05 61 10 47 40 · Fax : 05 62 27 07 54 · formation@cm-toulouse.fr

Les dates de formation sont présentes sur le calendrier disponible sur le site internet de la CMA31 :



<http://www.cm-toulouse.fr/files/cma31/formation-artistes/calendrier-stages.pdf>



Chambres de Métiers
et de l'Artisanat

Haute-Garonne



Chambres de Métiers et de l'Artisanat

Université Régionale des Métiers de l'Artisanat
Midi-Pyrénées