

GESTION DU STRESS & SOPHROLOGIE

DURÉE TOTALE : 11H

PRÉREQUIS :

Avoir des connaissances de l'environnement Windows ou Macintosh.

PROGRAMMES DÉTAILLÉS

MODULE 1 : Généralités sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Définition psychologique
- Les agents stressseurs
- Les manifestations et signes du stress
- Les conséquences du stress sur la santé
- Comment évaluer son stress
- L'ascenseur émotionnel :
- Qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser ?
- Comment la médecine chinoise analyse les émotions
- Quiz (25 questions)

Module 2 : Gérer le stress et les situations difficiles

- Comment mieux gérer son stress et ses émotions
- Résoudre les situations difficiles et les conflits interpersonnels - Partie 1
- Résoudre les situations difficiles et les conflits interpersonnels - Partie 2
- Les solutions pour appréhender le stress
- Maîtriser son stress avant une prise de parole
- 6 astuces pour surmonter le stress d'un Rendez-vous
- Quiz (8 questions)

Module 3 : Techniques de relaxation

- 5 étapes pour lâcher prise rapidement
- Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété
- La MINDFULLNESS, la méditation pleine conscience
- L'EFT ou Emotional Freedom Technique pour réduire le stress

MODULE 4 : Prévenir le stress

- Sous-module 1 : Améliorer son état d'esprit
- Comment être positif - Partie 1
- Comment être positif - Partie 2
- Transformer son stress en énergie positive

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Sous-module 2 : Améliorer son environnement

- Comment créer un environnement de bien-être au travail et éviter le stress
- S'entourer d'influences positives
- Éviter les influences négatives

Sous-module 3 : Apprendre à s'affirmer

- L'importance de savoir dire non au travail
- Comment dire non sans culpabiliser
- Quiz (6 questions)

Module 5 : Gérer son temps au travail pour diminuer son stress

- Qu'est-ce que le temps ?
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 1
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 2
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 3
- La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 1
- La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 2
- Les techniques d'organisation de travail - Partie 1
- Les techniques d'organisation de travail - Partie 2
- Quiz (8 questions)

MODULE 6 : Gestion du conflit au sein de l'entreprise

Sous-module 1 : Comment appréhender le conflit ?

- Quelles sont les principales sources de conflit au travail
- Du désaccord au conflit
- Quels sont les coûts et les risques du conflit
- Le conflit peut-il être une opportunité ?
- La mécanique interne du conflit
- Les 5 étapes du conflit
- Les facteurs d'inflation du conflit
- Les 3 cerveaux, le stress et le conflit

Sous-module 2 : Développer une intelligence relationnelle

- Introduction
- Établir un rapport d'égal à égal pour vous affirmer avec tact
- Cultiver un regard positif
- S'affirmer sainement, adopter une attitude constructive
- Comment se contrôler et gérer un conflit de manière constructive

Pratiquer l'écoute active

- Poser des limites et dire non
- Les états du moi, parent, adulte, enfant
- Sortir des jeux relationnels

Sous-module 3 : Résoudre un conflit ouvert

- Introduction
- Anticiper et désamorcer les conflits latents
- Les préalables à la gestion du conflit

- Gestion des conflits internes - Comment s'y prendre
- Comment se préparer à aborder un sujet conflictuel
- Organiser la rencontre pour dénouer le conflit
- Désamorcer l'escalade d'un conflit
- Un conflit bien résolu, qu'est-ce que c'est ?
- Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes
- La réunion de régulation : régler les problèmes

Sous-module 4 : Adopter une attitude constructive dans le conflit

- Introduction
- Les attitudes face au conflit selon Thomas Kilmann
- Gérer nos conflits intérieurs
- Maîtriser l'art du contournement
- Répondre aux objections du client ou du collaborateur
- La méthode DESC - communication non violente
- Questionner et changer ses perceptions
- Oser le lâcher-prise
- Gérer l'après-conflit

Sous-module 5 : Arbitre ou médiateur - Gérer un conflit en tant que tiers

- Les approches de la gestion de conflits
- Les avantages et rôles du médiateur
- Être manager et médiateur
- Les qualités du médiateur
- Une médiation réussie en 8 étapes

Sous-module 6 : Communiquer dans le désaccord

- Qu'est-ce qu'un désaccord ?
- Ce qu'il faut retenir avant de formuler un désaccord

Sous-module 7 : Créer un environnement de travail plus collaboratif

- Introduction
- Des valeurs pour faciliter la collaboration
- La charte relationnelle - Le code de bonne conduite
- Les chartes de l'engagement mutuel
- Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit

Sous-module BONUS : Pour aller plus loin

- Les conflits intergroupes
- Réguler les tensions
- Communiquer et gérer les conflits
- Les règles de communication en situation de conflit
- Stratégie de résolution de conflits
- La négociation
- Le déroulement de la négociation
- Découvrir la source de motivation

- Sous-module 7 : Créer un environnement de travail plus collaboratif
- Introduction
- Des valeurs pour faciliter la collaboration
- La charte relationnelle - Le code de bonne conduite
- Les chartes de l'engagement mutuel
- Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit

Sous-module BONUS : Pour aller plus loin

- Les conflits intergroupes
- Réguler les tensions
- Communiquer et gérer les conflits
- Les règles de communication en situation de conflit
- Stratégie de résolution de conflits
- La négociation
- Le déroulement de la négociation
- Découvrir la source de motivation
- Les enjeux de la motivation dans l'entreprise
- Démotivation et conflit de motivation
- Quiz (29 questions)

Module BONUS : Sophrologie au travail

- Test de positionnement

Module 1 : Stress et travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail - 1
- Le stress fait partie intégrante du travail - 2
- Le stress fait partie intégrante du travail - 3
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 1
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 2 – Les techniques

Module 2 : Le travail c'est la santé ?

- Les souffrances du travail - Partie 1
- Les souffrances du travail - Partie 2
- Les souffrances du travail - Partie 3
- Quelques clés pour alléger ses besoins

Module 3 : Face au stress, adoptez la double approche

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

Module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail

- Faire un audit selon la double approche
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

Module 5 : Doper son énergie

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

Module 6 : Se sentir à la hauteur

- Se sentir à la hauteur
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 4
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

Module 7 : Créer des relations satisfaisantes

- Créer des relations satisfaisantes
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 4
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs - Partie 5
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress

Module 8 : Concilier vie professionnelle et vie privée

- Concilier vie professionnelle et vie privée
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 3
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

Module 9 : Retrouver du sens et de la motivation

- Retrouver du sens et de la motivation
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 1
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 2
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 3
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

Module 10 : Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même
- Les 6 engagements de la zénitude
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 1
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 2



SCANNER POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES FORMATIONS