

Maîtriser les situations professionnelles stressantes

Les exigences des clients ou un contexte de travail tendu peuvent générer du stress. Faîtes tomber la pression et apprenez à gérer votre stress !

Objectifs

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, chaque participant sera en capacité de:

- reconsidérer sa manière d'appréhender les situations de pressions professionnelles ;
- utiliser des stratégies efficaces, simples et adaptées à son propre environnement professionnel ;
- expérimenter des techniques simples, variées et adaptées à son contexte de travail.

Public

Collaborateurs soumis à une forte pression du fait de l'exigence de qualité et de réactivité imposée par les clients ou d'un contexte de travail tendu.

Prérequis : Aucun

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Si besoin, notre équipe étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour permettre de suivre la formation.

Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Les plus pédagogiques

Animateur :

Nos formateurs sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques et leurs connaissances de l'entreprise.

Méthodes :

Une pédagogie interactive favorise l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être. Le formateur apporte des savoirs théoriques mais également un accompagnement des participants vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée.

Groupe de 4 à 10 personnes

Validation / Certification

Recueil des attentes : au démarrage de la formation, les attentes de chaque participant sont répertoriées par le formateur sur le support CCI.

Positionnement : en début de formation, le niveau de chaque participant est évalué par le formateur via un test de positionnement et d'acquis des connaissances.

En cours de formation, des exercices et/ou des mises en situation viennent évaluer l'acquisition des connaissances et capacités de chaque participant.

Evaluation des acquis : en fin de formation, le niveau d'acquisition des connaissances et capacités est évalué individuellement au regard des objectifs de la formation par un test de positionnement et d'acquis des connaissances.

Evaluation qualité : dans le cadre de notre démarche d'amélioration continue, une enquête de satisfaction des participants est réalisée en fin de formation. Une version numérique de ce questionnaire peut être utilisée.

Durée | Prix

2 Jours, 14 Heures

670 € NET

Code : EF1016

Horaires de formation :

8h30-12h30 - 14h-17h

Date | Lieu

A Nantes

> 15 et 27 Octobre 2021

> 02 et 03 Décembre 2021

Date de création : 01-09-2013

Dernière modification : 21-07-2021



Maîtriser les situations professionnelles stressantes

Les exigences des clients ou un contexte de travail tendu peuvent générer du stress. Faîtes tomber la pression et apprenez à gérer votre stress !

Certificat de réalisation, attestation de formation : à l'issue de la formation, votre certificat de réalisation de cette formation vous sera délivré par les services administratifs de la CCI. En complément et sur demande des participants, une attestation de formation pourra également être remise.

Durée | Prix

2 Jours, 14 Heures

670 € NET

Code : EF1016

Horaires de formation :

8h30-12h30 - 14h-17h

Date | Lieu

A Nantes

> 15 et 27 Octobre 2021

> 02 et 03 Décembre 2021

Date de création : 01-09-2013

Dernière modification : 21-07-2021

Maîtriser les situations professionnelles stressantes

Les exigences des clients ou un contexte de travail tendu peuvent générer du stress. Faîtes tomber la pression et apprenez à gérer votre stress !

Programme

Détecter les situations professionnelles stressantes

- recueillir les attentes des participants, au regard des situations professionnelles stressantes qu'ils vivent ;
- lister les situations les plus courantes ;
- repérer les effets sur soi, sur l'autre ou les autres ;
- identifier le mécanisme interactionnel et redondant ;
- différencier le regard porté sur l'individu ;
- mesurer les incidences sur nos actions.

Analyser le mécanisme du stress dans nos contextes professionnels

- définir le mécanisme du stress, son évolution, ses effets, ses conséquences ;
- connaître les mécanismes naturels de régulation (équilibre, résistance) ;
- découvrir comment s'appuyer sur nos ressources, notre potentiel et les opportunités de l'environnement

Expérimenter des techniques pour traiter nos difficultés

- poser le problème pour exprimer plus facilement son attente de changement ;
- clarifier sa demande après avoir précisé son besoin ;
- apprendre à prendre son temps pour agir afin de mieux gérer ses émotions ;
- utiliser des techniques et outils de communication concrète et affirmative en lien avec des situations concrètes des participants ;

Tirer profit de ces 2 journées de formation

- lister les apports, les techniques, les outils vus et expérimentés lors de cette formation ;
- valider ceux à mettre en œuvre en situation professionnelle ;
- rédiger son plan d'action personnel afin de mieux agir face aux situations professionnelles stressantes.

Durée | Prix

2 Jours, 14 Heures

670 € NET

Code : EF1016

Horaires de formation :

8h30-12h30 - 14h-17h

Date | Lieu

A Nantes

> 15 et 27 Octobre 2021

> 02 et 03 Décembre 2021

Date de création : 01-09-2013

Dernière modification : 21-07-2021