



Ref : RGGDS/23



Tout public



Aucun pré-requis



Calendrier
Sur demande



2 jours
16 heures



Luxembourg



Sur Devis



Formateur
Ingénieur Coach mental
Expert en coaching d'équipe

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- > Comprendre les mécanismes du stress (origines et conséquences)
- > Développer la maîtrise de soi sous état de stress
- > Acquérir des méthodes anti stress efficaces et l'applique au quotidien
- > Identifier ses priorités et ses actions
- > Acquérir un plan d'actions efficace

PROGRAMME DE LA FORMATION

- > Comprendre les mécanismes du stress

Les concepts du stress et ses définitions
Le concept de l'harmonie corps/esprit
Identifier vos sources de stress professionnelles et personnelles
Analyser sa propre personnalité sous stress (énnéagramme)

- > Analyser le stress de son équipe

Les différentes sources de stress professionnelles de son équipe
Les indicateurs de stress chez son collaborateur
La notion d'état ressource
L'anticipation et les contraintes de la hiérarchie

- > Piloter sa gestion de stress par des outils efficaces

Acquérir des nouveaux réflexes (ancrages, switch et concentration)
Adopter la communication assertive
Acquérir des techniques de préparation mentale (relaxation, respiration et visualisation)
Savoir gérer l'imprévu
Renforcer ses talents, ses compétences et sa confiance en soi

LES + DE LA FORMATION

- > Sessions de training pour consolider les compétences
- > Une pédagogie active, dynamique et performante
- > Possibilité d'un suivi post formation pour renforcer le changement et intégrer les outils dans sa vie professionnelle et quotidienne